

# IMPROVED HEALTH **APRIL** WORKOUT CALENDAR

## INTERMEDIATE LEVEL **CARDIO & STRENGTH** WORKOUTS

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 45 min All-in-One; 3 rounds <a href="https://youtu.be/JmPDiD4ekvs">https://youtu.be/JmPDiD4ekvs</a>	2 30 min 4000 steps <a href="https://youtu.be/rev3WYnbkR4">https://youtu.be/rev3WYnbkR4</a>	3 40 min Menopause All-in-One (regardless of menopause, still a good one to do!) <a href="https://youtu.be/Gew8bclest4">https://youtu.be/Gew8bclest4</a>	4 30 min Dance Cardio; 125 bpm; 30/15 <a href="https://youtu.be/nW1sLPyf_U4">https://youtu.be/nW1sLPyf_U4</a>
5 25 min Cardio; 15 sec moves <a href="https://youtu.be/saL5lguTMeY">https://youtu.be/saL5lguTMeY</a>	6 30 min Ultimate All-in-One <a href="https://youtu.be/m0fEoy7bxXw">https://youtu.be/m0fEoy7bxXw</a> 10 min Strength <a href="https://youtu.be/IYhNf8_9BzU">https://youtu.be/IYhNf8_9BzU</a>	7 30 min Post-Holiday Intervals <a href="https://youtu.be/sw5-hGu-fvE">https://youtu.be/sw5-hGu-fvE</a>	8 20 min Lower Body Strength <a href="https://youtu.be/z0nqASW63g4">https://youtu.be/z0nqASW63g4</a> 20 min Walk; 15 sec <a href="https://youtu.be/xRBsSPx6Q9w">https://youtu.be/xRBsSPx6Q9w</a>	9 20 min Upper Body Strength <a href="https://youtu.be/fTDPwKoB2LY">https://youtu.be/fTDPwKoB2LY</a> 10 min Walk with Weights <a href="https://youtu.be/PblerrEus_c">https://youtu.be/PblerrEus_c</a>	10 30 min Cardio; 30 sec moves; 128 BPM <a href="https://youtu.be/fYcWvToUsm4">https://youtu.be/fYcWvToUsm4</a>	11 30 min Country Cardio <a href="https://youtu.be/_yqz8goQA-8">https://youtu.be/_yqz8goQA-8</a>
12 25 min Intervals; 15/15 <a href="https://youtu.be/lA2rbZr7OWk">https://youtu.be/lA2rbZr7OWk</a>	13 30 min Full Body Strength <a href="https://youtu.be/wFL6cDvsUXo">https://youtu.be/wFL6cDvsUXo</a> 12 min Cardio; 15 sec <a href="https://youtu.be/23f1786Fotw">https://youtu.be/23f1786Fotw</a>	14 25 min Cardio; 128-132 BPM <a href="https://youtu.be/Xo2GZcfS3HY">https://youtu.be/Xo2GZcfS3HY</a>	15 25 min Full Body Strength <a href="https://youtu.be/XNEiC6Rrz0M">https://youtu.be/XNEiC6Rrz0M</a> 15 min 1 Mile; 140 bpm <a href="https://youtu.be/8I76TFbW6bs">https://youtu.be/8I76TFbW6bs</a>	16 45 min Cardio; 5250 steps, 3 miles <a href="https://youtu.be/0djMDrNliol">https://youtu.be/0djMDrNliol</a>	17 50 min All-in-One; 25 min cardio; 20 min strength <a href="https://youtu.be/tSArkZtTRqQ">https://youtu.be/tSArkZtTRqQ</a>	18 30 min Cardio; 130 bpm; 20/10 format <a href="https://youtu.be/pjn8OOC1b0Q">https://youtu.be/pjn8OOC1b0Q</a>
19 30 min Cardio; 128 bpm; 30 sec moves <a href="https://youtu.be/MOz41fYRBvs">https://youtu.be/MOz41fYRBvs</a>	20 30 min All-in-One with intervals <a href="https://youtu.be/Yzu1x9ik8dg">https://youtu.be/Yzu1x9ik8dg</a> 10 min Strength <a href="https://youtu.be/IYhNf8_9BzU">https://youtu.be/IYhNf8_9BzU</a>	21 30 min Cardio; 20 sec moves <a href="https://youtu.be/eYUx64kGXHc">https://youtu.be/eYUx64kGXHc</a>	22 30 min All-in-One; 40 sec work/20 sec rest <a href="https://youtu.be/ju4kV9Baqk4">https://youtu.be/ju4kV9Baqk4</a> 10 min Standing Abs <a href="https://youtu.be/gLnTHrU2VWA">https://youtu.be/gLnTHrU2VWA</a>	23 30 min Japanese Intervals <a href="https://youtu.be/mJ0s1Cq8Lf8">https://youtu.be/mJ0s1Cq8Lf8</a>	24 20 min Cardio & Strength <a href="https://youtu.be/94VywSkqtQ">https://youtu.be/94VywSkqtQ</a> 15 min Energy Boost <a href="https://youtu.be/30cRgUWhauc">https://youtu.be/30cRgUWhauc</a>	25 20 min Hiit <a href="https://youtu.be/k-P6GixYCrk">https://youtu.be/k-P6GixYCrk</a>
26 20 min Fast Walk Cardio <a href="https://youtu.be/CyAlsQB8M3g">https://youtu.be/CyAlsQB8M3g</a>	27 20 min Cardio and Strength Part 1 <a href="https://youtu.be/ZjG9xPBqwKI">https://youtu.be/ZjG9xPBqwKI</a> 12 Minute Cardio <a href="https://youtu.be/23f1786Fotw">https://youtu.be/23f1786Fotw</a>	28 20 min Cardio and Strength Part 2 <a href="https://youtu.be/k1MV7Voa5X4">https://youtu.be/k1MV7Voa5X4</a> 20 min Dance Workout <a href="https://youtu.be/Qd7bk1O92Tc">https://youtu.be/Qd7bk1O92Tc</a>	29 20 min Cardio with intervals <a href="https://youtu.be/y_xKgfYHkX4">https://youtu.be/y_xKgfYHkX4</a> 15 min 1 Mile Walk <a href="https://youtu.be/zltw21j-Xr4">https://youtu.be/zltw21j-Xr4</a>	30 25 min Dance Cardio; 140 bpm <a href="https://youtu.be/F3BJR-4Ywlo">https://youtu.be/F3BJR-4Ywlo</a>		