

IMPROVED HEALTH **MARCH** WORKOUT CALENDAR

BEGINNER LEVEL WORKOUTS // CARDIO + STRENGTH

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>1</p> <p>30 min LISS https://youtu.be/4hgdCe96mc0</p>	<p>2</p> <p>40 min All-in-One https://youtu.be/E0FpF0J0tg8</p>	<p>3</p> <p>30 min Low Impact Cardio https://youtu.be/vd-sc3_H6sk 7 min Balance https://youtu.be/eL2-lj8nSR4</p>	<p>4</p> <p>30 min All-in-One (with instruction) https://youtu.be/obuLsbhQ8oM</p>	<p>5</p> <p>21 min Japanese Walk https://youtu.be/R6lfFrt7g0s 15 min Brain & Body Workout https://youtu.be/wKsjuENJiws</p>	<p>6</p> <p>30 min All-in-One https://youtu.be/i96SEOqyAjU</p>	<p>7</p> <p>20 min Motivating Walk https://youtu.be/Zgxh3S80gBQ 10 min Stretch & Balance https://youtu.be/iSYzI7Fh65w</p>
<p>8</p> <p>20 min Cardio, 20/10 https://youtu.be/mw3Zos6c_gU</p>	<p>9</p> <p>10 min Walk https://youtu.be/OSf-z2pfldw 17 min Isometric Workout https://youtu.be/M72dc1Tt-ZI</p>	<p>10</p> <p>20 min Beginner Hiit https://youtu.be/YGw0eJzLad4 7 min Balance https://youtu.be/eL2-lj8nSR4</p>	<p>11</p> <p>35 min Cardio + Strength https://youtu.be/_ju90x3W_jg</p>	<p>12</p> <p>30 min Steady State Cardio https://youtu.be/kHx-PyUWF5w</p>	<p>13</p> <p>40 min All-in-One (with instruction) https://youtu.be/piQFWroJYok</p>	<p>14</p> <p>20 min Walk (116-117 bpm) https://youtu.be/UR0DOR2zdPY</p>
<p>15</p> <p>15 min Walk https://youtu.be/6YKGCf6j0Zk 15 min Evening Walk https://youtu.be/InUbb24xDjA</p>	<p>16</p> <p>45 min All-in-One https://youtu.be/h0zl3GG80QQ</p>	<p>17</p> <p>20 min Tabata https://youtu.be/QgoDbTt51R8 12 min Beginner Hiit https://youtu.be/WQCyVdprV7U</p>	<p>18</p> <p>40 min All-in-One https://youtu.be/E0FpF0J0tg8</p>	<p>19</p> <p>20 min Walk (20-10 format) https://youtu.be/mw3Zos6c_gU 10 min Walk https://youtu.be/v8_5NpyxQjg</p>	<p>20</p> <p>10 min Strength https://youtu.be/SEdIBwZQbHw 10 min Standing Abs https://youtu.be/GRhRwzr5jhk</p>	<p>21</p> <p>20 min Brain & Body https://youtu.be/YU_X-AUyUxE 15 min Walk https://youtu.be/H4R1xvcP94E</p>
<p>22</p> <p>20 min Walk (119-121 bpm) 15-15 format https://youtu.be/IA9yH2994vY 7 min Balance https://youtu.be/eL2-lj8nSR4</p>	<p>23</p> <p>15 min Strength https://youtu.be/-mezmalW4mk 15 min Cardio https://youtu.be/H4R1xvcP94E</p>	<p>24</p> <p>21 min Japanese Walk https://youtu.be/R6lfFrt7g0s 10 min Stretch & Balance https://youtu.be/iSYzI7Fh65w</p>	<p>25</p> <p>20 Strength Exercises https://youtu.be/rtaq1tRjnhA 20 min Walk https://youtu.be/IA9yH2994vY</p>	<p>26</p> <p>20 min Hiit https://youtu.be/bmYc5GME4IA 10 min Stretch & Balance https://youtu.be/iSYzI7Fh65w</p>	<p>27</p> <p>45 min All-in-One https://youtu.be/h0zl3GG80QQ</p>	<p>28</p> <p>40 min Tabata https://youtu.be/czCF5X0aLmk</p>

<p>29 20 min Walk (20-10 format) https://youtu.be/mw3Zos6c_gU 10 min Standing Abs https://youtu.be/Uz2Bt_nnc9Aw</p>	<p>30 20 min All-in-One https://youtu.be/2qI3RwQZfsY 12 min Strength & Balance https://youtu.be/8EUC_hS_WJjhU</p>	<p>31 20 min Cardio, 123-124 bpm https://youtu.be/4BZ1t_aKCT8 7 min Balance https://youtu.be/eL2-lj8nSR4</p>				
--	---	--	--	--	--	--