

|                    |                       |                     |                       |                     |                       |                     |
|--------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|
|                    |                       | DAY 1<br>HIIT<br>1  | DAY 2<br>cardio       | DAY 3<br>HIIT<br>1  | DAY 4<br>cardio       | DAY 5<br>cardio     |
| DAY 6<br>HIIT<br>1 | DAY 7<br>cardio       | DAY 8<br>HIIT<br>2  | DAY 9<br>cardio       | DAY 10<br>HIIT<br>1 | DAY 11<br>cardio      | DAY 12<br>HIIT<br>2 |
| DAY 13<br>cardio   | DAY 14<br>cardio      | DAY 15<br>HIIT<br>2 | DAY 16<br>cardio      | DAY 17<br>HIIT<br>2 | DAY 18<br>cardio      | DAY 19<br>HIIT<br>1 |
| DAY 20<br>cardio   | DAY 21<br>HIIT<br>2   | DAY 22<br>cardio    | DAY 23<br>HIIT<br>1   | DAY 24<br>cardio    | DAY 25<br>HIIT<br>1+2 | DAY 26<br>cardio    |
| DAY 27<br>cardio   | DAY 28<br>HIIT<br>1+2 | DAY 29<br>cardio    | DAY 30<br>HIIT<br>1+2 | DAY 31<br>cardio    |                       |                     |
|                    |                       |                     |                       |                     |                       |                     |