

WARRIOR

RESISTANCE AND BOXING

Week 1

[Day 1 - Warrior 1](#)
[Day 2 - Warrior 2](#)
[Day 3 - Warrior Cardio](#)
[Day 4 - Warrior Afterburn](#)
[Day 5 - Warrior 4](#)
[Day 6 - Warrior Stretch](#)

Week 3

[Day 1 - Warrior 9](#)
[Day 2 - Warrior 10](#)
[Day 3 - Warrior Cardio 3](#)
[Day 4 - Warrior 11](#)
[Day 5 - Warrior 12](#)

Week 2

[Day 1 - Warrior 5](#)
[Day 2 - Warrior 6](#)
[Day 3 - Warrior Cardio 2](#)
[Day 4 - Warrior 7](#)
[Day 5 - Warrior 8](#)
[Day 6 - Warrior Stretch 2](#)

Week 3

[Day 1 - Warrior 13](#)
[Day 2 - Warrior 14](#)
[Day 3 - Warrior Cardio 4](#)
[Day 4 - Warrior 15](#)
[Day 5 - Warrior 16](#)