



Week 1

[Day 1 - Tabata Boxing](#)
[Day 2 - Tabata Resistance](#)
[Day 3 - Tabata Legs and Core](#)
[Day 4 - Tabata Upper Body](#)
[Day 5 - Tabata Circuit](#)

Week 2

[Day 1 - Tabata Pure Cardio](#)
[Day 2 - Tabata Movement](#)
[Day 3 - Tabata Mix](#)
[Day 4 - Tabata Mobility Strength](#)
[Day 5 - Tabata Circuit 2](#)

Week 3