

28 DAY CHALLENGE



[DAY 1 - Full Body HIIT 1](#)

[DAY 2 - Power 1](#)

[DAY 3 - Car-AB-dio 1](#)

[DAY 4 - Power Pilates 1](#)

[DAY 5 - Super Session 1](#)

DAY 6 - Active Rest Day

DAY 7 - Rest Day

[DAY 8 - Lower Body Blast \(Plus 5 Min Ab Blast\)](#)

[DAY 9 - Mish Mash](#)

[DAY 10 - Fusion Flow 1](#)

[DAY 11 - Met Con 1](#)

[DAY 12 - Power 2](#)

DAY 13 - Active Rest Day

DAY 14 - Rest Day

[DAY 15 - Power Pilates 2](#)

[DAY 16 - Car-AB-dio 2](#)

[DAY 17 - Full Body HIIT 2](#)

[DAY 18 - Upper Body Blast \(PLUS 5 Min Ab Blast\)](#)

[DAY 19 - Met Con 2](#)

DAY 20 - Active Rest Day

DAY 21 - Rest Day

[DAY 22 - Power 3](#)

[DAY 23 - Car-AB-dio 3](#)

[DAY 24 - Pilates Fusion Flow](#)

[DAY 25 - Upper Lower Tone](#)

[DAY 26 - Mish Mash 2](#)

DAY 27 - Rest or Active Rest Day

[DAY 28- Finale Super Session](#)