

THE MAXIMUM PLAN



Week 1

[Day 1 Maximum Cardio](#)
[Day 2 Maximum Resistance](#)
[Day 3 Maximum Mash Up](#)
[Day 4 Maximum Car-ab-dio](#)
[Day 5 Maximum Tabata](#)
[Day 6 Maximum Strength Stamina](#)

Week 2

[Day 1 Maximum Mayhem](#)
[Day 2 Maximum Body Blast](#)
[Day 3 Maximum Pump](#)
[Day 4 Maximum Mix](#)
[Day 5 Maximum Circuit](#)
[Day 6 Maximum No Repeat](#)