

BODY CHALLENGE

30 DAY

ARMS & LEGS FOR BEGINNERS

SQUATS & PUSH UPS

CALF RAISES & TRICEP PRESSES

≡ DAY * TOTAL * REPS ≡

Day 1	20	10x10	Day 16	90	30x30x30
Day 2	20	10x10	Day 17	100	25x25x25x25
Day 3	30	10x20	Day 18	100	25x25x25x25
Day 4	30	10x20	Day 19	110	25x25x30x30
Day 5	40	20x20	Day 20	110	25x25x30x30
Day 6	40	20x20	Day 21	120	30x30x30x30
Day 7	50	10x20x20	Day 22	120	30x30x30x30
Day 8	50	10x20x20	Day 23	130	30x30x35x35
Day 9	60	20x20x20	Day 24	130	30x30x35x35
Day 10	60	20x20x20	Day 25	140	35x35x35x35
Day 11	70	10x30x30	Day 26	140	35x35x35x35
Day 12	70	10x30x30	Day 27	150	35x35x40x40
Day 13	80	20x30x30	Day 28	150	35x35x40x40
Day 14	80	20x30x30	Day 29	160	40x40x40x40
Day 15	90	30x30x30	Day 30	160	40x40x40x40