

30 DAY SHRED

1 workout 1 	2 workout 1	3 workout 1	4 workout 1	5 workout 1	6 workout 1	7 workout 1
8 workout 1	9 workout 1	10 workout 1	11 workout 2 	12 workout 2	13 workout 2	14 workout 2
15 workout 2	16 workout 2	17 workout 2	18 workout 2	19 workout 2	20 workout 2	21 workout 3 
22 workout 3	23 workout 3	24 workout 3	25 workout 3	26 workout 3	27 workout 3	28 workout 3
29 workout 3	30 workout 3 	Ricorda di prendere le misure. Ricorda di scattare una foto. Ricorda di non dare troppa importanza alla bilancia.				