

30DAY SQUART& LUNGE & PLANK CHALLENGE

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
S 30 L 20 P 20	S 35 L 25 P 20	S 40 L 30 P 30	REST REST P 30	S 50 L 35 P 40	S 55 L 40 REST	S 60 L 45 P 45
DAY 8	DAY 9	DAY 10	DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14
REST REST P 45	S 70 L 50 P 1min	S 75 L 55 P 1min	S 80 L 60 P 1min	REST REST P 1min	S 90 L 65 P 1.5min	S 95 L 70 REST
DAY 15	DAY 16	DAY 17	DAY 18	DAY 19	DAY 20	DAY 21
S 100 L 75 P 1.5min	REST REST P 1.5min	S 105 L 80 P 2min	S 110 L 85 P 2min	S 115 L 90 P 2.5min	REST REST REST	S 120 L 95 P 2.5min
DAY 22	DAY 23	DAY 24	DAY 25	DAY 26	DAY 27	DAY 28
S 125 L 100 P 2.5min	S 130 L 105 P 3min	REST REST P 3min	S 135 L 110 P 3.5min	S 140 L 115 P 3.5min	S 145 L 120 REST	REST REST P 4min
DAY 29	DAY 30	DAY31				
S 150 L 125 P 4min	S 155 L 130 P 4.5min	S 160 L 140 P 5min				

