

SQUAT CHALLENGE

- Day 1:** 30 squats
- Day 2:** 35 squats
- Day 3:** 40 squats
- Day 4:** REST
- Day 5:** 50 squats
- Day 6:** 55 squats
- Day 7:** 60 squats
- Day 8:** REST
- Day 9:** 70 squats
- Day 10:** 75 squats
- Day 11:** 80 squats
- Day 12:** REST
- Day 13:** 100 squats
- Day 14:** 105 squats
- Day 15:** 110 squats
- Day 16:** REST
- Day 17:** 130 squats
- Day 18:** 135 squats
- Day 19:** 140 squats
- Day 20:** REST
- Day 21:** 150 squats
- Day 22:** 155 squats
- Day 23:** 160 squats
- Day 24:** REST
- Day 25:** 170 squats
- Day 26:** 175 squats
- Day 27:** 180 squats
- Day 28:** REST
- Day 29:** 190 squats
- Day 30:** 200 squats
- Day 31:** REST / DONE