

# Drop it like a **SQUAT**

## THE 30 DAY SQUAT CHALLENGE

---

Day 1 <b>50</b> squats	Day 2 <b>55</b> squats	Day 3 <b>60</b> squats	Day 4 	Day 5 <b>70</b> squats
Day 6 <b>75</b> squats	Day 7 <b>80</b> squats	Day 8 	Day 9 <b>100</b> squats	Day 10 <b>105</b> squats
Day 11 <b>110</b> squats	Day 12 	Day 13 <b>130</b> squats	Day 14 <b>135</b> squats	Day 15 <b>140</b> squats
Day 16 	Day 17 <b>150</b> squats	Day 18 <b>155</b> squats	Day 19 <b>160</b> squats	Day 20 
Day 21 <b>180</b> squats	Day 22 <b>185</b> squats	Day 23 <b>190</b> squats	Day 24 	Day 25 <b>220</b> squats
Day 26 <b>225</b> squats	Day 27 <b>230</b> squats	Day 28 	Day 29 <b>240</b> squats	Day 30 <b>250</b> squats