



Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<p><b>WEEK 3</b></p> <hr/> <p><i>Keep It Up!</i></p> 	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>
<p><b>WEEK 4</b></p> <hr/>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>
<p><b>WEEK 5</b></p> <hr/>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>	<p>____ Minutes</p> <p><u>Intensity</u></p> <p>Activity</p>



