

WORKOUT SCHEDULE

MON TUE WED THU FRI SAT SUN



Healthy meal

--	--	--	--	--	--	--



Cardio

--	--	--	--	--	--	--



Light workout

--	--	--	--	--	--	--



Yoga

--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--

GOALS :
