

**Warm Up:**

30 sec Butt Kicks <https://youtu.be/EU9XaQnFfTM>

30 sec High Knees [https://youtu.be/5EkUU985y\\_c](https://youtu.be/5EkUU985y_c)

30 sec Leg Swings <https://youtu.be/uF-9pZffEto>

30 sec Arm Circles <https://youtu.be/IFDdyYH-00E>

30 sec Supermans <https://youtu.be/Aqz0rYqxUbE>

**Workout:**

10 Burpee <https://youtu.be/2oJbIHGKnqk>

10 Jump Squat <https://youtu.be/L7oSj0dnces>

20 Side Shuffle <https://youtu.be/nyxCCI74PGs>

10 Lateral Plank Walks <https://youtu.be/hsuuGqO3D9Y>

20 Curtsy Lunge <https://youtu.be/YPNGhwm36II>

10 Dips <https://youtu.be/C3UMdBcANgA>

20 Step Ups [https://youtu.be/BYZcqHiz\\_M](https://youtu.be/BYZcqHiz_M)

20 Curls <https://youtu.be/1Rt7kZ3cZk4> (weights)

<https://youtu.be/Z9G6MHGGwwg> (no weights)

25 Crunches <https://youtu.be/yPqY52TwuYM>

30 sec Mountain Climbers <https://youtu.be/eBiB8ezkWMI>

**Stretch:**

<https://youtu.be/Q7S9-wBkhCQ> (Pause the video and stretch as long as you need)