

Warm Up:

30sec Jog in Place <https://youtu.be/bBW0qjuaD5g>

30 sec High Knees https://youtu.be/5EkUU985y_c

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

30 sec Toe Taps https://youtu.be/cwvJiCbP_gA

30 sec Hip Gates https://youtu.be/VG2oAZ_ynFY

Workout:

10 Snap Jumps https://youtu.be/_fM73JoltG8

10 Push Ups <https://youtu.be/jlcGxVTDVE4>

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

20 Scissor Jumps <https://youtu.be/ow6y5YNzV58>

10 each arm Commandos <https://youtu.be/urxVE2uyxhQ>

25 Ankle Grabbers <https://youtu.be/NRDctwNSXcc>

10 Double Jump Squat https://youtu.be/_H8Qv2Z1kYk

10 (use a couch or chair) Dips <https://youtu.be/C3UMdBcANgA>

25 Russian Twist https://youtu.be/ORNsP_LoA1E

25 Jumping Jacks <https://youtu.be/WcqMzKscUH8>

Stretch:

<https://youtu.be/Q7S9-wBkhCQ>