

Warm Up:

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

30 sec Squats <https://youtu.be/V6F2ct131cg>

30 sec Jumping Jacks <https://youtu.be/WcqMZKscUH8>

30 sec Bird Dogs (alternate) <https://youtu.be/QKDYgE89fP0>

30 sec Plank <https://youtu.be/STLOmFVeoTQ>

Workout:

12 X Jumps <https://youtu.be/31-umNQoWRo>

24 Mountain Climbers <https://youtu.be/eBiB8ezkWMI>

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

24 Skater Jumps <https://youtu.be/iQxFNINsKDM>

24 Shoulder Taps <https://youtu.be/TyEcWSyXi1Y>

24 Bicycle https://youtu.be/6_hvno-yrE0

24 Walking Lunge <https://youtu.be/DCAPAUE4XQ0>

12 Push Up <https://youtu.be/jlcGxVTDVE4>

30 sec Scissor Kicks <https://youtu.be/HcioG9wfx2k>

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

Stretch:

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