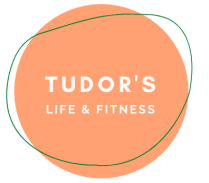
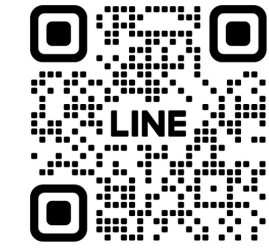
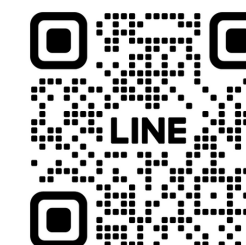


1 MONTH TO FIT 2023 PROGRAMME



WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4	WEEK 5
<p>Get warmth to your body with 20 minute Mobility moves 2 times this week</p>	<p>Get sweaty with 40 minute Cardio more than 2 times this week</p>	<p>Reshape your muscle with 30 minute Strength workout 2 times this week</p>	<p>Get lean and strong with 20 minute power yoga this week</p>	<p>Do the double. Take previous workouts back to back</p>
<p>The Weekly Challenge: Record your progress Squats Burpees Press ups Plank 1km run time</p>	<p>The Weekly Challenge: Record your progress Squats Burpees Press ups Plank 1km run time</p>	<p>The Weekly Challenge: Record your progress Squats Burpees Press ups Plank 1km run time</p>	<p>The Weekly Challenge: Record your progress Squats Burpees Press ups Plank 1km run time</p>	<p>The Weekly Challenge: Record your progress Squats Burpees Press ups Plank 1km run time</p>
<p>Diet Recording</p>	<p>Meal prep for the day with Suguru</p>	<p>Diet Recording</p>	<p>Try Suguru's go-to detox juice</p>	<p>Diet Planning</p>

1 MONTH TO FIT 2023 プログラム



WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4	WEEK 5
20分のモビリティワークを2回以上行い、身体を温めます	40分の有酸素運動をこの週に2回行い、汗を流します	30分間の筋トレを2回以上行い、身体のラインを整えます	20分のパワーヨガで、強くなやかな身体へのイメージを高めます	これまでやってきた内容を繰り返し行います
The Weekly Challenge: 1分間の回数を記録します Squats Burpees Press ups Plank 1km run time	The Weekly Challenge: 1分間の回数を記録します Squats Burpees Press ups Plank 1km run time	The Weekly Challenge: 1分間の回数を記録します Squats Burpees Press ups Plank 1km run time	The Weekly Challenge: 1分間の回数を記録します Squats Burpees Press ups Plank 1km run time	The Weekly Challenge: 1分間の回数を記録します Squats Burpees Press ups Plank 1km run time
摂取カロリーの計測をしてみましょう	トレーナーおすすめの食事をチェックしましょう	摂取カロリーの計測をしてみましょう	トレーナーおすすめスムージーレシピを確認します	これからの食事プランを計画しましょう