

Vitalabo

30 DAY SQUAT CHALLENGE



DAY 1 30 SQUATS
DAY 2 50 SQUATS
DAY 3 75 SQUATS
DAY 4 60 SQUATS
DAY 5 **REST**
DAY 6 60 SQUATS
DAY 7 90 SQUATS
DAY 8 50 SQUATS
DAY 9 45 SQUATS
DAY 10 **REST**
DAY 11 120 SQUATS
DAY 12 40 SQUATS
DAY 13 75 SQUATS
DAY 14 125 SQUATS
DAY 15 **REST**

DAY 16 80 SQUATS
DAY 17 50 SQUATS
DAY 18 125 SQUATS
DAY 19 50 SQUATS
DAY 20 **REST**
DAY 21 145 SQUATS
DAY 22 80 SQUATS
DAY 23 40 SQUATS
DAY 24 100 SQUATS
DAY 25 **REST**
DAY 26 75 SQUATS
DAY 27 50 SQUATS
DAY 28 150 SQUATS
DAY 29 95 SQUATS
DAY 30 175 SQUATS