



REAL START

>HIIT30

Week 1

- [Day 1 - Mish Mash](#)
- [Day 2 - Ultimate Tabata](#)
- [Day 3 - HIIT 30](#)
- [Day 4 - Resistance Intervals](#)
- [Day 5 - Real Start Cardio & Pilates](#)

Week 2

- [Day 1 - Walking Cardio Daniel](#)
- [Day 2 - HILO 45](#)
- [Day 3 - Sparta Core \(Boost\)](#)
- [Day 4 - HIIT Mix](#)
- [Day 5 - HIIT 30 Finale](#)