

# foodspring<sup>®</sup>

## SQUAT CHALLENGE

**1**

20 Squats



**2**

25 Squats



**3**

Rest Day



**4**

30 Squats



**5**

35 Squats



**6**

Rest Day



**7**

40 Squats



**8**

45 Squats



**9**

50 Squats



**10**

Rest Day



**11**

50 Squats



**12**

55 Squats



**13**

60 Squats



**14**

Rest Day



**15**

60 Squats



**16**

65 Squats



**17**

70 Squats



**18**

Rest Day



**19**

70 Squats



**20**

75 Squats



**21**

80 Squats



**22**

Rest Day



**23**

80 Squats



**24**

85 Squats



**25**

90 Squats



**26**

Rest Day



**27**

90 Squats



**28**

95 Squats



**29**

100 Squats



**30**

100 Squats

