

JUNE

W O R K O U T T R A C K E R . . . 2 0 2 1

06	01	: run	2.4	
06	02	: run	1.6	
06	03	: run	2.4	
06	04	: run	2.5	, arms
06	05	: run	2.5	
06	06	: moved		campers in
06	07	: run	2.5	
06	08	: run / walk	2.5	
06	09	: walk	2.6	(10)
06	10	: run	2.2	, walk 2.0 (11)
06	11	: run	2.3	(9)
06	12	: run	2.7	
06	13	: walk	2.3	
06	14	: run / walk	2.7	
06	15	: walk	3.0	
06	16	: run	2.2	
06	17	: core, run	1.5	, tennis
06	18	: core, run	2.8	
06	19	: walk / run	2.8	, abs + butt
06	20	: walk	2.0	
06	21	: run	2.7	, abs
06	22	: zumba		
06	23	: run	2.7	, core, arms
06	24	: run	2.5	, abs
06	25	: 30		peloton
06	26	: walk	9.0	inc, 1.5, abs
06	27	: nla		
06	28	: run	2.7	
06	29	: abs, walk		
06	30	: run	2.2	, walk 2.0