

YOGA SHRED WITH TED MCDONALD

FOCUS	FUNDAME	NTALS & CAR	!DIO"+*	* * + · · * *	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
Cardio	Balance	The Whole	Heart	Core	Balance	Rest
Yoga	and Booty	Enchilada	and Soul	Power	and Belly	
FOCUS	BALANCE,	Вооту & Ве	LLY	* * *	* + * *	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
Balance	The Whole	Balance	Core	Balance	Cardio	Rest
and Booty	Enchilada	and Belly	Power	and Belly	Yoga	
FOCUS	CORE *	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	× * +* · * · · · · · · · · · · · · · · ·	+ * * + * * *	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
Core	Balance	The Whole	Core	Heart	Balance	Rest
Power	and Belly	Enchilada	Power	and Soul	and Belly	
FOCUS	OPENING .	THE HEART	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	* + * + .	* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	* * * * *
Heart	The Whole	Cardio	The Whole	Heart	Cardio	Rest
and Soul	Enchilada	Yoga	Enchilada	and Soul	Yoga	
FOCUS	BRINGING	IT ALL TOGET	THER! *	* * * · · · + .	* * * * * * * *	* * * +
Balance	Core	Heart	The Whole	Balance	Cardio	Rest
and Belly	Power	and Soul	Enchilada	and Booty	Yoga	

EARN IT! LIVE IT! LOVE IT!

Start Date:	Body Fat%:	Weight:

