

Jillian Michaels BodyShred Workout Calendar

| | <i>Monday</i> | <i>Tuesday</i> | <i>Wednesday</i> | <i>Thursday</i> | <i>Friday</i> | <i>Saturday</i> | <i>Sunday</i> |
|---------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| <i>Week 1</i> | <i>Launch</i> | <i>Rise</i> | <i>Fire Up</i> | <i>Launch</i> | <i>Rise</i> | <i>Fire Up</i> | <i>REST</i> |
| <i>Week 2</i> | <i>Launch</i> | <i>Rise</i> | <i>Fire Up</i> | <i>Launch</i> | <i>Rise</i> | <i>Fire Up</i> | <i>REST</i> |
| <i>Week 3</i> | <i>Amplify</i> | <i>Escalate</i> | <i>Fire Up</i> | <i>Amplify</i> | <i>Escalate</i> | <i>Fire Up</i> | <i>REST</i> |
| <i>Week 4</i> | <i>Amplify</i> | <i>Escalate</i> | <i>Fire Up</i> | <i>Amplify</i> | <i>Escalate</i> | <i>Fire Up</i> | <i>REST</i> |
| <i>Week 5</i> | <i>Conquer</i> | <i>Triumph</i> | <i>Ignite</i> | <i>Conquer</i> | <i>Triumph</i> | <i>Ignite</i> | <i>REST</i> |
| <i>Week 6</i> | <i>Conquer</i> | <i>Triumph</i> | <i>Ignite</i> | <i>Conquer</i> | <i>Triumph</i> | <i>Ignite</i> | <i>REST</i> |
| <i>Week 7</i> | <i>Zenith</i> | <i>Apex</i> | <i>Ignite</i> | <i>Zenith</i> | <i>Apex</i> | <i>Ignite</i> | <i>REST</i> |
| <i>Week 8</i> | <i>Zenith</i> | <i>Apex</i> | <i>Ignite</i> | <i>Zenith</i> | <i>Apex</i> | <i>Ignite</i> | <i>REST</i> |