



SKOGG SYSTEM WORKOUT SCHEDULE

Week 1	1	2	3	4	5	6	7
	SKOGG 101	STRETCH	ROOTS	STRETCH	ROOTS	STRETCH	REST
	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 2	8	9	10	11	12	13	14
	TEST/ROOTS 1	STRETCH	INTERVAL	STRETCH	ROOTS 2	STRETCH	REST
	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 3	15	16	17	18	19	20	21
	ROOTS 2	INTERVAL	STRETCH	INTERVAL 2	ROOTS 2	STRETCH	REST
	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 4	22	23	24	25	26	27	28
	INTERVAL 2	LADDER	STRETCH	ROOTS 2	ROOTS 2	STRETCH	REST
	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 5	29	30	31	32	33	34	35
	ROOTS 2	LADDER 2	STRETCH	INTERVAL 2	FLOW	STRETCH	REST
	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 6	36	37	38	39	40	41	42
	ROOTS 2	INTERVAL 2	STRETCH	LADDERS 2	FLOW 2	STRETCH	REST
	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 7	43	44	45	46	47	48	49
	TEST/ROOTS 2	INTERVAL 3	STRETCH	LADDERS 3	FLOW 3	STRETCH	REST
	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 8	50	51	52	53	54	55	56
	ROOTS 3	INTERVAL 3	STRETCH	LADDERS 3	FLOW 3	STRETCH	REST
	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 9	57	58	59	60	61	62	63
	INTERVAL 3	STRETCH	LADDERS 3	STRETCH	FLOW 3	ROOTS 3	REST
	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 10	64	65	66	67	68	69	70
	TEST 4	STRETCH	ROOTS 4	INTERVAL 4	STRETCH	LADDERS 4	REST
	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 11	71	72	73	74	75	76	77
	FLOW 4	STRETCH	ROOTS 4	INTERVAL 4	STRETCH	LADDERS 4	REST
	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 12	78	79	80	81	82	83	84
	TEST 4	STRETCH	ROOTS 4	INTERVAL 4	STRETCH	LADDERS 4	REST
	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>

Notes: Stretch days: Choose from Yoga (X, X2 or X3), Dynamix (X3), Recovery & Mobility (X2), Cardio Recovery (Insanity) or Tai Cheng Neural Reboot 4