

Recommend Use of RBC 4 Series



Phase	Foundation	Build	Meltdown	Strength
Weeks 1-2	 1 x / wk	 1 x / wk	 1 - 2 x / wk or	 2 x / wk
Weeks 1-2		 1 x / wk	 1 - 2 x / wk	 1 x / wk
Weeks 3-4	 1 - 2 x / wk	 1 x / wk	 1 - 2 x / wk	 2 x / wk
Weeks 3-4		 1 x / wk	 1 x / wk	 1 x / wk

	Firm & Tone	Slim & Trim	Movement	Recovery
Preferred RBC				
				
				
				