100 किलो कैलोरी

शुरुआती | 14 min

1		बट किक्स	25 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		ऑल्टर्नेट हॉप्स	25 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
3		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	20 सेकंड
4		जंपिंग जैक्स	25 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
5		स्क्वाट हॉप्स	20 सेकंड
6		ऑल्टर्नेट हॉप्स	25 सेकंड
	आराम		20 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
8		पॉवर स्किप्स	20 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
9		ऑल्टर्नेट हॉप्स	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
10		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
11		Plié Overhead Squats	20 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
12		जंपिंग जैक्स	25 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		प्लैंक	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
14		ऑल्टर्नेट हॉप्स	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
15		जंपिंग जैक्स	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
16		ऑल्टर्नेट हॉप्स	30 सेकंड
		आराम	5 सेकंड
17		प्लैंक	30 सेकंड
		आराम	5 सेकंड
18		बट किक्स	20 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		ऑल्टर्नेट हॉप्स	30 सेकंड
		आराम	5 सेकंड
20		Plié Overhead Squats	20 सेकंड
		आराम	5 सेकंड
21		जंपिंग जैक्स	20 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
22		जंपिंग जैक्स	20 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
23		बट किक्स	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

यह PDF वर्कआउट है। ऐप में पूरा अनुभव पाएं।

यहाँ तकनीकी संरचना है। ऐप में अधिक समृद्ध और गतिशील अनुभव मिलेगा।

- 🎬 पूर्ण एनिमेशन के साथ वीडियो गाइड
- 🎵 बेहतर प्रशिक्षण के लिए विशेष संगीत
- ⚙️ अनुकूलन योग्य टाइमर और सेटिंग्स
- 📅 30, 60 और 90 दिनों की प्रगतिशील योजनाएँ
- ✨ AI द्वारा बनाए गए नए वर्कआउट

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.