# 100 किलो कैलोरी

एडवांस्ड | 11 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें) | 30 सेकंड |
| 2 |  | जंपिंग जैक्स | 30 सेकंड |
| 3 |  | ऑल्टर्नेट हॉप्स | 30 सेकंड |
| | आराम | | 10 सेकंड |
| 4 |  | स्क्वाट हॉप्स | 30 सेकंड |
| 5 |  | बट किक्स | 30 सेकंड |
| 6 |  | ऑल्टर्नेट हॉप्स | 30 सेकंड |
| | आराम | | 10 सेकंड |
| 7 |  | पॉवर स्किप्स | 25 सेकंड |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | जंपिंग जैक्स | 30 सेकंड |
| 9 |  | Plié Overhead Squats | 20 सेकंड |
| 10 |  | ऑल्टर्नेट हॉप्स | 30 सेकंड |

आराम 10 सेकंड

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11 |  | प्लैंक | 30 सेकंड |
| 12 |  | ऑल्टर्नेट हॉप्स | 30 सेकंड |
| 13 |  | जंपिंग जैक्स | 30 सेकंड |

आराम 10 सेकंड

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14 |  | ऑल्टर्नेट हॉप्स | 30 सेकंड |
| 15 |  | प्लैंक | 30 सेकंड |
| 16 |  | बट किक्स | 30 सेकंड |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| आराम | | | 10 सेकंड |
| 17 |  | ऑल्टर्नेट हॉप्स | 40 सेकंड |
| 18 |  | Plié Overhead Squats | 40 सेकंड |
| 19 |  | जंपिंग जैक्स | 40 सेकंड |


**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.