174 किलो कैलोरी

एडवांस्ड | 19 min

1		माउंटेन क्लाइंबर	40 सेकंड
2		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
3		पूर्ण लंबवत Crunch	50 सेकंड
4		बर्पीस	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
5		**Cycling Abs**	45 सेकंड
6		स्क्वाट	40 सेकंड
7		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
9		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
10		जम्प बर्पीस	40 सेकंड
11		पूर्ण लंबवत Crunch	45 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
12		**Reverse Crunch**	45 सेकंड
13		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
14		बंधे हाथों के साथ दबाना	45 सेकंड
15		बट किक्स	45 सेकंड
16		लेग पुश	45 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम			20 सेकंड
17		माउंटेन क्लाइंबर	45 सेकंड
18		Reverse Crunch	45 सेकंड
19		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	45 सेकंड
20		बंधे हाथों के साथ दबाना	45 सेकंड
21		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
22		लेग पुश	45 सेकंड
23		बट किक्स	30 सेकंड
24		माउंटेन क्लाइंबर	25 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.