207 किलो कैलोरी

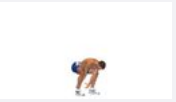
इंटरमीडिएट | 25 min

1		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
2		जम्प बर्पीस	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
3		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
		आराम	30 सेकंड
4		हाथों से धकेलते हुए दबाना	60 सेकंड
5		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
6		**Reverse Crunch**	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		जम्प बर्पीस	35 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
8		पूर्ण लंबवत Crunch	30 सेकंड
9		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
10		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	30 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
11		**Toe Touch Jacks**	30 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
12		**Toe Touch Jacks**	30 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
13		ऑल्टर्नेट हॉप्स	60 सेकंड
	आराम		20 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		ऑल्टर्नेट हॉप्स	60 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
15		Elevated Crunches	40 सेकंड
16		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	40 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
17		Elevated Crunches	40 सेकंड
18		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	40 सेकंड
19		Alternating Beat Abs	40 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
20		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
21		Jumping Lunges	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम			20 सेकंड
22		Cycling Abs	40 सेकंड
23		स्क्वाट	40 सेकंड
24		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	40 सेकंड
25		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
26		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड
आराम			20 सेकंड
27		जम्प बर्पीस	40 सेकंड
28		पूर्ण लंबवत Crunch	35 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.