251 किलो कैलोरी

एडवांस्ड | 28 min

1		माउंटेन क्लाइंबर	40 सेकंड
2		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
3		माउंटेन क्लाइंबर	50 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
4		**Reverse Crunch**	45 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
5		पूर्ण लंबवत Crunch	45 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
6		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Toe Touch Jacks	45 सेकंड
8		ऑल्टर्नेट हॉप्स	40 सेकंड

आराम 20 सेकंड

9		Elevated Crunches	40 सेकंड
10		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	40 सेकंड
11		Elevated Crunches	40 सेकंड
12		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	40 सेकंड
13		Alternating Beat Abs	40 सेकंड

आराम 20 सेकंड

14		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
15		बर्पीस	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम			20 सेकंड
16		Cycling Abs	40 सेकंड
17		स्क्वाट	40 सेकंड
18		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	40 सेकंड
19		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
20		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड
आराम			20 सेकंड
21		जम्प बर्पीस	40 सेकंड
22		पूर्ण लंबवत Crunch	45 सेकंड
आराम			20 सेकंड
23		Reverse Crunch	45 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
25		बंधे हाथों के साथ दबाना	45 सेकंड
26		बट किक्स	45 सेकंड
27		लेग पुश	45 सेकंड

आराम 20 सेकंड

28		माउंटेन क्लाइंबर	45 सेकंड
29		**Reverse Crunch**	45 सेकंड
30		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	45 सेकंड
31		बंधे हाथों के साथ दबाना	45 सेकंड
32		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		लेग पुश	45 सेकंड
34		बट किक्स	30 सेकंड
35		माउंटेन क्लाइंबर	25 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.