280 किलो कैलोरी

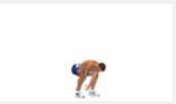
एडवांस्ड | 31 min

1		माउंटेन क्लाइंबर	40 सेकंड
2		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
3		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
4		हाथों से धकेलते हुए दबाना	45 सेकंड
5		माउंटेन क्लाइंबर	50 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
6		**Reverse Crunch**	40 सेकंड
7		जम्प बर्पीस	35 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम			20 सेकंड
8		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
9		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड
आराम			20 सेकंड
10		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	40 सेकंड
11		**Toe Touch Jacks**	45 सेकंड
12		ऑल्टर्नेट हॉप्स	40 सेकंड
आराम			20 सेकंड
13		**Elevated Crunches**	40 सेकंड
14		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	40 सेकंड
15		**Elevated Crunches**	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	40 सेकंड
17		**Alternating Beat Abs**	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
18		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
19		बर्पीस	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
20		**Cycling Abs**	40 सेकंड
21		स्क्वाट	40 सेकंड
22		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	40 सेकंड
23		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
24		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम 20 सेकंड

25  जम्प बर्पीस 40 सेकंड

26  पूर्ण लंबवत Crunch 45 सेकंड

आराम 20 सेकंड

27  **Reverse Crunch** 45 सेकंड

28  जंपिंग जैक्स 45 सेकंड

29  बंधे हाथों के साथ दबाना 45 सेकंड

30  बट किक्स 45 सेकंड

31  लेग पुश 45 सेकंड

आराम 20 सेकंड

32  माउंटेन क्लाइंबर 45 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Reverse Crunch	45 सेकंड
34		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	45 सेकंड
35		बंधे हाथों के साथ दबाना	45 सेकंड
36		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
37		लेग पुश	45 सेकंड
38		बट किक्स	30 सेकंड
39		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।

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.