300 किलो कैलोरी

एडवांस्ड | 34 min

1		बर्पीस	40 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
2		माउंटेन क्लाइंबर	40 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
3		जम्प बर्पीस	30 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
4		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
5		बर्पीस	40 सेकंड
		आराम	20 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड
7		जम्प बर्पीस	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
8		हाथों से धकेलते हुए दबाना	40 सेकंड
9		माउंटेन क्लाइंबर	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
10		**Reverse Crunch**	40 सेकंड
11		जम्प बर्पीस	35 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
12		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
13		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम			20 सेकंड
14		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	40 सेकंड
15		Toe Touch Jacks	45 सेकंड
16		ऑल्टर्नेट हॉप्स	40 सेकंड
आराम			20 सेकंड
17		Elevated Crunches	40 सेकंड
18		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	40 सेकंड
19		Elevated Crunches	40 सेकंड
20		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	40 सेकंड
21		Alternating Beat Abs	40 सेकंड
आराम			20 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
23		बर्पीस	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
24		**Cycling Abs**	40 सेकंड
25		स्क्वाट	40 सेकंड
26		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	40 सेकंड
27		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
28		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
29		जम्प बर्पीस	40 सेकंड
30		पूर्ण लंबवत Crunch	45 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम			20 सेकंड
31		Reverse Crunch	45 सेकंड
32		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
33		बंधे हाथों के साथ दबाना	45 सेकंड
34		बट किक्स	45 सेकंड
35		लेग पुश	45 सेकंड
आराम			20 सेकंड
36		माउंटेन क्लाइंबर	45 सेकंड
37		Reverse Crunch	45 सेकंड
38		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	45 सेकंड
39		बंधे हाथों के साथ दबाना	45 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
41		लेग पुश	45 सेकंड
42		बट किक्स	30 सेकंड
43		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.