318 किलो कैलोरी

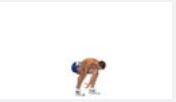
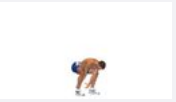
एडवांस्ड | 35 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
9		**Reverse Crunch**	40 सेकंड
10		जम्प बर्पीस	35 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
11		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
12		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
13		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	40 सेकंड
14		**Toe Touch Jacks**	45 सेकंड
15		ऑल्टर्नेट हॉप्स	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम		20 सेकंड	
16		Elevated Crunches	40 सेकंड
17		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	60 सेकंड
18		Elevated Crunches	40 सेकंड
19		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	60 सेकंड
20		Alternating Beat Abs	30 सेकंड
आराम		20 सेकंड	
21		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
22		बर्पीस	40 सेकंड
आराम		20 सेकंड	
23		Cycling Abs	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		स्क्वाट	40 सेकंड
25		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	40 सेकंड
26		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
27		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
28		जम्प बर्पीस	40 सेकंड
29		पूर्ण लंबवत Crunch	45 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
30		**Reverse Crunch**	45 सेकंड
31		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
32		बंधे हाथों के साथ दबाना	45 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		बट किक्स	45 सेकंड
34		लेग पुश	45 सेकंड

आराम 20 सेकंड

35		माउंटेन क्लाइंबर	45 सेकंड
36		**Reverse Crunch**	45 सेकंड
37		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	45 सेकंड
38		बंधे हाथों के साथ दबाना	45 सेकंड
39		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
40		लेग पुश	45 सेकंड
41		बट किक्स	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		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.