375 किलो कैलोरी

एडवांस्ड | 41 min

1		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	45 सेकंड
2		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
3		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
4		बट किक्स	45 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
5		प्लैंक	40 सेकंड
6		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
7		हाथों से धकेलते हुए दबाना	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Lunges	40 सेकंड

आराम 20 सेकंड

9		जम्प बर्पीस	40 सेकंड
10		प्लैंक	40 सेकंड
11		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड
12		हाथों से धकेलते हुए दबाना	40 सेकंड
13		माउंटेन क्लाइंबर	40 सेकंड

आराम 20 सेकंड

14		Reverse Crunch	30 सेकंड
15		जम्प बर्पीस	35 सेकंड
16		प्लैंक	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम 15 सेकंड

17  पूर्ण लंबवत Crunch 30 सेकंड

18  जंपिंग जैक्स 30 सेकंड

19  हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना 30 सेकंड

आराम 15 सेकंड

20  **Toe Touch Jacks** 30 सेकंड

21  प्लैंक 40 सेकंड

22  ऑल्टर्नेट हॉप्स 40 सेकंड

आराम 15 सेकंड

23  ऑल्टर्नेट हॉप्स 40 सेकंड

24  **Elevated Crunches** 40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	40 सेकंड

आराम 15 सेकंड

26		**Elevated Crunches**	40 सेकंड
27		प्लैंक	30 सेकंड
28		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	40 सेकंड
29		**Alternating Beat Abs**	40 सेकंड

आराम 15 सेकंड

30		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
31		**Jumping Lunges**	30 सेकंड
32		प्लैंक	40 सेकंड

आराम 15 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Cycling Abs	40 सेकंड
34		स्क्वाट	40 सेकंड
35		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	40 सेकंड
36		प्लैंक	40 सेकंड

आराम 15 सेकंड

37		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
38		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड

आराम 15 सेकंड

39		जम्प बर्पीस	40 सेकंड
40		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड

आराम 15 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41		Reverse Crunch	45 सेकंड
42		ऑल्टर्नेट हॉप्स	45 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
43		Reverse Crunch	45 सेकंड
44		ऑल्टर्नेट हॉप्स	45 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
45		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	40 सेकंड
46		Reverse Crunch	45 सेकंड
47		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	45 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
48		बंधे हाथों के साथ दबाना	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
50		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
51		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	40 सेकंड

आराम 15 सेकंड

52		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	40 सेकंड
53		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड
54		पूर्ण लंबवत Crunch	30 सेकंड
55		बट किक्स	40 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.