487 किलो कैलोरी

एडवांस्ड | 53 min

1		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
2		जम्प बर्पीस	60 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
3		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
4		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
5		बर्पीस	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
6		हाथों से धकेलते हुए दबाना	60 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
8		जम्प बर्पीस	60 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
9		**Reverse Crunch**	60 सेकंड
10		जम्प बर्पीस	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
11		पूर्ण लंबवत Crunch	60 सेकंड
12		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
13		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	60 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Toe Touch Jacks	60 सेकंड
15		ऑल्टर्नेट हॉप्स	60 सेकंड

आराम 20 सेकंड

16		Elevated Crunches	60 सेकंड
17		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	60 सेकंड
18		Elevated Crunches	60 सेकंड
19		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	60 सेकंड
20		Alternating Beat Abs	60 सेकंड

आराम 10 सेकंड

21		पूर्ण लंबवत Crunch	60 सेकंड
22		बर्पीस	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम			10 सेकंड
23		Cycling Abs	40 सेकंड
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	60 सेकंड
आराम			10 सेकंड
28		जम्प बर्पीस	60 सेकंड
29		पूर्ण लंबवत Crunch	45 सेकंड
आराम			10 सेकंड
30		Reverse Crunch	45 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
32		बंधे हाथों के साथ दबाना	45 सेकंड
33		बट किक्स	60 सेकंड
34		लेग पुश	45 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
35		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड
36		**Reverse Crunch**	45 सेकंड
37		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	60 सेकंड
38		बंधे हाथों के साथ दबाना	45 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
39		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		लेग पुश	45 सेकंड
41		बट किक्स	60 सेकंड
42		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
43		बट किक्स	60 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
44		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
45		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
46		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड

आराम 10 सेकंड

48		बंधे हाथों के साथ दबाना	x60 रेप्स

आराम 10 सेकंड

49		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	x60 रेप्स

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.