50 किलो कैलोरी

इंटरमीडिएट | 7 min

1		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
2		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	20 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
3		स्क्वाट हॉप्स	20 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
4		पॉवर स्किप्स	20 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
5		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	15 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
7		ऑल्टर्नेट हॉप्स	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
8		जंपिंग जैक्स	25 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
9		स्क्वाट जैक्स	20 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
10		जंपिंग जैक्स	20 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
11		ऑल्टर्नेट हॉप्स	20 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	20 सेकंड
13		ऑल्टर्नेट हॉप्स	20 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.