50 किलो कैलोरी

एडवांस्ड | 5 min

1		माउंटेन क्लाइंबर	20 सेकंड
2		जम्प बर्पीस	20 सेकंड
3		जंपिंग जैक्स	20 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
5		जम्प बर्पीस	25 सेकंड
6		ऑल्टर्नेट हॉप्स	25 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
7		जंपिंग जैक्स	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		बर्पीस	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
9		बट किक्स	30 सेकंड
10		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	30 सेकंड
11		ऑल्टर्नेट हॉप्स	30 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.