685 किलो कैलोरी

एडवांस्ड | 74 min

1		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
2		माउंटेन क्लाइंबर	50 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		माउंटेन क्लाइंबर	40 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		बट किक्स	60 सेकंड
5		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	60 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
6		जम्प बर्पीस	60 सेकंड

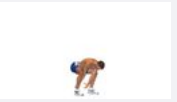
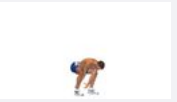
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

		आराम	10 सेकंड
7		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
8		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
9		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
10		बर्पीस	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
11		हाथों से धकेलते हुए दबाना	60 सेकंड
12		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड
		आराम	20 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		जम्प बर्पीस	60 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
14		**Reverse Crunch**	60 सेकंड
15		जम्प बर्पीस	60 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
16		पूर्ण लंबवत Crunch	60 सेकंड
17		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
18		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	60 सेकंड
19		**Toe Touch Jacks**	60 सेकंड
20		ऑल्टर्नेट हॉप्स	60 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम			20 सेकंड
21		ऑल्टर्नेट हॉप्स	60 सेकंड
22		Elevated Crunches	60 सेकंड
23		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	60 सेकंड
24		Elevated Crunches	60 सेकंड
25		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	60 सेकंड
26		Alternating Beat Abs	60 सेकंड
आराम			10 सेकंड
27		पूर्ण लंबवत Crunch	60 सेकंड
28		बर्पीस	60 सेकंड
आराम			10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Cycling Abs	60 सेकंड
30		स्क्वाट	60 सेकंड
31		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	60 सेकंड
32		पूर्ण लंबवत Crunch	60 सेकंड
33		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
34		जम्प बर्पीस	60 सेकंड
35		पूर्ण लंबवत Crunch	60 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
36		Reverse Crunch	60 सेकंड
37		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38  बंधे हाथों के साथ दबाना **60** सेकंड

आराम 10 सेकंड

39  बट किक्स **60** सेकंड

40  लेग पुश **60** सेकंड

आराम 15 सेकंड

41  माउंटेन क्लाइंबर **60** सेकंड

42  **Reverse Crunch** **60** सेकंड

आराम 10 सेकंड

43  एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना **60** सेकंड

44  बंधे हाथों के साथ दबाना **45** सेकंड

आराम 15 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
46		लेग पुश	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
47		बट किक्स	60 सेकंड
48		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
49		बट किक्स	60 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
50		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
51		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
53		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
54		बंधे हाथों के साथ दबाना	x60 रेप्स
		आराम	10 सेकंड
55		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	x60 रेप्स
		आराम	10 सेकंड
56		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
57		ऑल्टर्नेट हॉप्स	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
58		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		ऑल्टर्नेट हॉप्स	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
60		माउंटेन क्लाइंबर	40 सेकंड
61		ऑल्टर्नेट हॉप्स	60 सेकंड
62		माउंटेन क्लाइंबर	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
63		ऑल्टर्नेट हॉप्स	60 सेकंड
64		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
65		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66



एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना

60
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.