7 मिनट वर्कआउट – फुल बॉडी

शुरुआती | ⏱ 8 min

1		जंपिंग जैक्स	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		वाल सिट	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		पुश-अप्स	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		पेट का क्रंच	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
5		स्टेप अप्स बेंच / कुर्सी	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  स्क्वाट **30** सेकंड

आराम 10 सेकंड

7  ट्राइसेप्स बेंच डिप्स

बेंच / कुर्सी

30 सेकंड

आराम 10 सेकंड

8  प्लैंक **30** सेकंड

आराम 10 सेकंड

9  एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना **30** सेकंड

आराम 10 सेकंड

10  फॉरवर्ड लंज **30** सेकंड

आराम 10 सेकंड

11  धड़ के घुमाव के साथ “डंड” **30** सेकंड

आराम 10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● पार्श्व प्लैंक	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.