70 किलो कैलोरी

इंटरमीडिएट | 7 min

1		बंधे हाथों के साथ दबाना	40 सेकंड
2		Reverse Crunch	40 सेकंड
3		बट किक्स	30 सेकंड
4		Cycling Abs	40 सेकंड
5		लेग पुश	40 सेकंड
6		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	35 सेकंड
7		पूर्ण लंबवत Crunch	35 सेकंड
8		डबल लेग स्ट्रेच	30 सेकंड
9		जंपिंग जैक्स	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		फ्लटर किक	30 सेकंड
11		लेग पुश	30 सेकंड
12		जंपिंग जैक्स	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.