70 किलो कैलोरी

इंटरमीडिएट | 7 min

1		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप	40 सेकंड
2		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
3		Knee पुश अप्स	40 सेकंड
4		ऑल्टर्नेट हॉप्स	30 सेकंड
5		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	40 सेकंड
6		माउंटेन क्लाइंबर	10 सेकंड
7		हिंदू पुश अप	30 सेकंड
8		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
9		स्टार पुश-अप	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		ऑल्टर्नेट हॉप्स	30 सेकंड
11		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	40 सेकंड
12		बट किक्स	30 सेकंड
13		Knee पुश अप्स	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.