70 किलो कैलोरी

शुरुआती | 9 min

1		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	30 सेकंड
2		ऑल्टर्नेट हॉप्स	30 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
3		जम्पिंग जैक स्क्वाट	30 सेकंड
4		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
5		Plié Overhead Squats	30 सेकंड
6		स्क्वाट साइड किक	15 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
7		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

		आराम	15 सेकंड
8		ऑल्टर्नेट हॉप्स	40 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
9		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
10		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	40 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
11		स्क्वाट जैक्स	35 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
12		स्क्वाट जैक्स	30 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
13		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.