एब्स फोकस सर्किट

शुरुआती | 8 min

1		Cycling Abs	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		Reverse Crunch	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		जंपिंग जैक्स	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
5		पूर्ण लंबवत Crunch	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
7		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
8		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
9		पेट का क्रंच	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
10		जंपिंग जैक्स	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
11		4 चरणों में पैरों को उठाना	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		माउंटेन क्लाइंबर	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.