टोन्ड एब्स वर्कआउट – लेवल 2

इंटरमीडिएट | 13 min

1		माउंटेन क्लाइंबर	40 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		पेट का क्रंच	25 सेकंड
3		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	25 सेकंड
4		ऑब्लिक रोल डाउन	25 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
5		माउंटेन क्लाइंबर	40 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
6		पेट का क्रंच	25 सेकंड
7		**Reverse Crunch**	25 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		लेग पुश	25 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
9		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
10		माउंटेन क्लाइंबर	40 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
11		**Foot 2 Foot Crunch**	30 सेकंड
12		लेग पुश	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
13		माउंटेन क्लाइंबर	45 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
14		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	आराम		10 सेकंड
15		4 चरणों में पैरों को उठाना	30 सेकंड
16		पूर्ण लंबवत Crunch	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
17		माउंटेन क्लाइंबर	45 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
18		लेग पुश	30 सेकंड
19		**Reverse Crunch**	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
20		प्लैंक	45 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.