फुल बॉडी कार्डियो सर्किट

शुरुआती | ⏱ 8 min

1		Plié Overhead Squats	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		**Toe Touch Jacks**	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		**Rear Lunge to Kick**	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		कमांडो प्लांक	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
5		पॉवर स्किप्स	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		साइड जैकनाइफ	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
7		सिंगल लेग ब्रिज	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
8		**Switch Kicks**	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
9		लेटरल लन्ज	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
10		साइड प्लैंक रोटेशन	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
11		स्टार पुश-अप	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Stutter Steps	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.