बूट कैंप – फुल बॉडी सर्किट

शुरुआती | ⏱ 8 min

1		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		पुश-अप्स	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		वी सिट-अप (जिसमें लेट कर सर और पैरों को ऊपर उठाया जाता है)	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
5		वाल सिट	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		कमांडो प्लांक	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
7		फ्लटर किक	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
8		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
9		स्पाइडरमैन पुश-अप	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
10		लेट कर साइकिल	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
11		स्प्लिट जम्प्स	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		जम्प टक्स	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.