मॉर्निंग एब्स + कार्डियो वर्कआउट

शुरुआती | 5 min

1		जंपिंग जैक्स	15 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
2		जंपिंग जैक्स	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		बंधे हाथों के साथ दबाना	x20 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
4		**Alternating Beat Abs**	20 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
5		ऑल्टर्नेट हॉप्स	20 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Alternating Beat Abs	30 सेकंड
7		बंधे हाथों के साथ दबाना	x30 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
8		ऑल्टर्नेट हॉप्स	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.