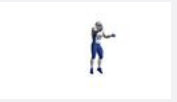
लेग्स + कार्डियो “ठान लिया”

शुरुआती | 5 min

1		Cross Jump	30 सेकंड
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 सेकंड
3		Quick Steps Light	60 सेकंड
4		Lateral skaters	30 सेकंड
आराम			10 सेकंड
5		Air Squat Bent Arms	30 सेकंड
6		Stutter Steps	30 सेकंड
7		Cross Jump Rotation	30 सेकंड
8		जम्प बर्पीस	30 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.