हाई इंटेंसिटी कार्डियो सर्किट

शुरुआती | ⏱️ 8 min

1		बर्पीस	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
2		जम्पिंग जैक स्क्वाट	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
3		ऑल्टर्नेट हॉप्स	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
4		स्क्वाट हॉप्स	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
5		जम्प बर्पीस	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		बट किक्स	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
7		स्क्वाट जैक्स	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
8		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
9		जंपिंग जैक्स	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
10		**Jumping Lunges**	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
11		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		स्क्वाट साइड किक	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.