

3 Day Workout Plan at Home for Beginners [No Equipment]

Day 1 : Upper Body Strength

• Push-Ups: 10–15 reps × 3 sets • Plank: 20–30 seconds × 3 reps	
---	--

Day 2: Rest

हल्की सैर या स्ट्रेचिंग

Day 3: Lower Body Workout

• Squats: 15 reps × 3 sets • Lunges: 10 reps each leg × 3 sets	
--	---

Day 4: Rest

- शरीर को रिकवर करने का समय दें

Day 5: Full Body Workout

• Jumping Jacks: 30 seconds × 3 sets • Mountain Climbers: 20 times × 3 sets • Burpees: 8–10 times × 3 sets	
--	--

Day 6 & 7: Rest

- आराम करें या हल्की सैर करें

☑ टिप्स:

वार्म-अप:	हर सेशन से पहले 5 मिनट हल्की कसरत करें।
हाइड्रेशन:	पर्याप्त पानी पिएं।
सही फॉर्म:	व्यायाम सही ढंग से करें।
संतुलित डाइट:	प्रोटीन और सब्जियों को शामिल करें।

यदि आप अधिक विस्तार से पढ़ना चाहते हैं, तो यहां [click](#) करें।