100 क्रंच चैलेंज – एब्स वर्कआउट

एडवांस्ड | 4 min

1		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x25 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
2		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x25 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
3		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x25 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
4		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x25 रेप्स

P4P

यह PDF वर्कआउट है। ऐप में पूरा अनुभव पाएं।

यहाँ तकनीकी संरचना है। ऐप में अधिक समृद्ध और गतिशील अनुभव मिलेगा।

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.