100 पुश-अप्स चैलेंज – चेस्ट वर्कआउट

एडवांस्ड | 4 min

1		पुश-अप्स	x25 रेप्स
	आराम	15 सेकंड	
2		पुश-अप्स	x25 रेप्स
	आराम	15 सेकंड	
3		पुश-अप्स	x25 रेप्स
	आराम	15 सेकंड	
4		पुश-अप्स	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.