2&2 एब्स वर्कआउट

इंटरमीडिएट | 7 min

1		पूर्ण लंबवत Crunch	60 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
2		पूर्ण लंबवत Crunch	60 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
3		**Foot 2 Foot Crunch**	60 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
4		**Foot 2 Foot Crunch**	60 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
5		लेग पुश	60 सेकंड
	आराम		15 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● लेग पुश	60 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.