3&3 एब्स वर्कआउट

एडवांस्ड | 10 min

1		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	60 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	60 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	60 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		घुटने की ओर एल्बो क्रंच - बारी-बारी से	60 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
5		घुटने की ओर एल्बो क्रंच - बारी-बारी से	60 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		घुटने की ओर एल्बो क्रंच - बारी-बारी से	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
7		4 चरणों में पैरों को उठाना	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
8		4 चरणों में पैरों को उठाना	60 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
9		4 चरणों में पैरों को उठाना	60 सेकंड

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.