5 मिनट प्लैंक वर्कआउट

शुरुआती | ⏱ 4 min

1		प्लैंक	45 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
2		पार्श्व प्लैंक	15 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
3		**Buzz Saw Plank**	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
4		पार्श्व प्लैंक	15 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
5		प्लैंक	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● क्रॉस्ड टांगों के साथ साइड प्लैंक	15 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
7		● प्लैंक	45 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.