50 क्रंच चैलेंज – एब्स वर्कआउट

शुरुआती | ⏱ 2 min

1		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
2		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
3		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
4		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
5		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x10 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.