8 मिनट एब्स वर्कआउट – लेवल 3

एडवांस्ड | 9 min

1		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x50 रेप्स
2		डंबल के साथ प्रेस अप डंब-बेल	x50 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
3		घुटने की ओर एल्बो क्रंच - बारी-बारी से	x25 रेप्स
4		डबल ट्विस्ट	x50 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
5		4 चरणों में पैरों को उठाना	x25 रेप्स
6		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	x50 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.