8 मिनट चेस्ट वर्कआउट

शुरुआती | 9 min

1		Knee पुश अप्स	x20 रेप्स
2		बेंच पर घुटनों के साथ पुश अप ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म	x15 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
3		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप	x20 रेप्स
4		एटलस पुश-अप 2 बेंच / 2 कुर्सियां	x10 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
5		Knee पुश अप्स	x20 रेप्स
6		बेंच पर घुटनों के साथ पुश अप ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म	x15 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
7		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप	x20 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8



- एटलस पुश-अप

2 बेंच / 2 कुर्सियां

x10
रेप्स

9



- हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप

x20
रेप्स

आराम 30 सेकंड

10



- बेंच पर घुटनों के साथ पुश अप

ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म

x15
रेप्स

11



- Knee पुश अप्स

x20
रेप्स

12



- एटलस पुश-अप

2 बेंच / 2 कुर्सियां

x10
रेप्स

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.