# 8 मिनट चेस्ट वर्कआउट – लेवल 2

इंटरमीडिएट | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | पुश-अप्स | x16 रेप्स |
| | आराम | | 25 सेकंड |
| 2 |  | पुश-अप्स | x16 रेप्स |
| | आराम | | 25 सेकंड |
| 3 |  | पुश-अप्स | x16 रेप्स |
| | आराम | | 25 सेकंड |
| 4 |  | पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना | x16 रेप्स |
| | आराम | | 25 सेकंड |
| 5 |  | पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना | x16 रेप्स |
| | आराम | | 25 सेकंड |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना

**x16**
रेप्स

आराम 25 सेकंड

7



- बेंच पर पाँव - पुश अप
  ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म

**x16**
रेप्स

आराम 25 सेकंड

8



- बेंच पर पाँव - पुश अप
  ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म

**x16**
रेप्स

आराम 25 सेकंड

9



- बेंच पर पाँव - पुश अप
  ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म

**x16**
रेप्स


**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.