8 मिनट चेस्ट वर्कआउट – लेवल 3

एडवांस्ड | 8 min

1		Knee पुश अप्स	x30 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
2		Knee पुश अप्स	x30 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
3		पुश-अप्स	x30 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
4		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x30 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
5		एटलस पुश-अप 2 बेंच / 2 कुर्सियां	x25 रेप्स
	आराम		15 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- बेंच पर घुटनों के साथ पुश अप

ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म

x30
रेप्स

आराम 15 सेकंड

7



- बंधी हुई मुट्ठी के साथ V पुश-अप

x10
रेप्स

आराम 15 सेकंड

8



- बंधी हुई मुट्ठी के साथ V पुश-अप

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.