अप एंड डाउन चेस्ट वर्कआउट

इंटरमीडिएट | 6 min

1



एटलस पुश-अप

2 बेंच / 2 कुर्सियां

x20 रेप्स

आराम 20 सेकंड

2



एटलस पुश-अप

2 बेंच / 2 कुर्सियां

x20 रेप्स

आराम 20 सेकंड

3



एटलस पुश-अप

2 बेंच / 2 कुर्सियां

x20 रेप्स

आराम 20 सेकंड

4



बेंच पर पाँव - पुश अप

ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म

x20 रेप्स

आराम 20 सेकंड

5



बेंच पर पाँव - पुश अप

ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म

x20 रेप्स

आराम 20 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● बेंच पर पाँव - पुश अप ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म	**x20** 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.