अपर चेस्ट वर्कआउट

एडवांस्ड | 9 min

1		बेंच पर घुटनों के साथ पुश अप ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म	x20 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
2		बेंच पर घुटनों के साथ पुश अप ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म	x20 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
3		बेंच पर घुटनों के साथ पुश अप ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म	x20 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
4		बंधी हुई मुट्ठी के साथ V पुश-अप	x10 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
5		बंधी हुई मुट्ठी के साथ V पुश-अप	x10 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- बंधी हुई मुट्ठी के साथ V पुश-अप

x10
रेप्स

आराम 30 सेकंड

7



- बेंच पर पाँव - पुश अप
  ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म

x20
रेप्स

आराम 40 सेकंड

8



- बेंच पर पाँव - पुश अप
  ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म

x20
रेप्स

आराम 40 सेकंड

9



- 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।

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.