अपर बॉडी – आर्म्स, चेस्ट, शोल्डर

एडवांस्ड | 8 min

1		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		क्रॉस्ड टांगों के साथ साइड प्लैंक	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		डंबल फ्रंट रेज डंब-बेल	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
5		डंबल के साथ प्रेस अप डंब-बेल	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		पुश-अप्स	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
7		बर्पीस	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
8		घुटनों को छाती के साथ लगाकर दबाना (क्रंच)	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
9		बेंच पर घुटनों के साथ पुश अप ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
10		डबल ट्विस्ट	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
11		ट्राइसेप्स बेंच डिप्स बेंच / कुर्सी	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● प्लैंक	30 सेकंड

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.