अपर बॉडी – चेस्ट, ट्राइसेप्स, कोर

इंटरमीडिएट | 9 min

1		प्लैंक	40 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
2		स्पाइडरमैन पुश-अप	x15 रेप्स
		आराम	20 सेकंड
3		घुटने की ओर एल्बो क्रंच - बारी-बारी से	x15 रेप्स
		आराम	20 सेकंड
4		ऑब्लिक रोल डाउन	x10 रेप्स
		आराम	20 सेकंड
5		Switch Kicks	30 सेकंड
		आराम	20 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● स्टार पुश-अप

x20
रेप्स

आराम 20 सेकंड

7



● ट्राइसेप्स बेंच डिप्स

बेंच / कुर्सी

x20
रेप्स

आराम 20 सेकंड

8



● **Buzz Saw Plank**

x15
रेप्स

आराम 20 सेकंड

9



● पुश-अप्स

x20
रेप्स

आराम 20 सेकंड

10



● प्लैंक

40
सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.