आर्म्स “एक्सट्रीम” – लेवल 2

एडवांस्ड | 20 min

1		ट्राइसेप्स बेंच डिप्स बेंच / कुर्सी	x25 रेप्स
	आराम	25 सेकंड	
2		डंबल ट्राइसेप्स एक्सटेंशन डंब-बेल	30 सेकंड
	आराम	30 सेकंड	
3		Dumbbell lateral raises डंब-बेल	x25 रेप्स
	आराम	25 सेकंड	
4		Rear raise डंब-बेल	x25 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
5		ट्राइसेप्स बेंच डिप्स बेंच / कुर्सी	x30 रेप्स
6		डंबल ट्राइसेप्स एक्सटेंशन डंब-बेल	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम 45 सेकंड

7 

Dumbbell lateral raises

डंब-बेल

x30

रेप्स

आराम 30 सेकंड

8 

Rear raise

डंब-बेल

x30

रेप्स

आराम 45 सेकंड

9 

बारबेल कर्ल

बारबेल

x20

रेप्स

आराम 20 सेकंड

10 

बारबेल रिस्ट कर्ल

बारबेल

x20

रेप्स

आराम 20 सेकंड

11 

बारबेल कर्ल

बारबेल

x20

रेप्स

आराम 20 सेकंड

12 

बारबेल रिस्ट कर्ल

बारबेल

x20

रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम 20 सेकंड

13 

- बारबेल कर्ल

बारबेल

x20
रेप्स

आराम 20 सेकंड

14 

- बारबेल रिस्ट कर्ल

बारबेल

x20
रेप्स

आराम 45 सेकंड

15 

- **Seated Alternating Curl**

बेंच / कुर्सी

x25
रेप्स

आराम 30 सेकंड

16 

- **Seated Alternating Curl**

बेंच / कुर्सी

x25
रेप्स

आराम 30 सेकंड

17 

- **Alternate front raise**

डंब-बेल

x30
रेप्स

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.