आर्म्स चैलेंज वर्कआउट

इंटरमीडिएट | 5 min

1		Reverse Barbell Curl बारबेल	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
2		Seated Alternating Curl बेंच / कुर्सी	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
3		Concentration Curl डंब-बेल	20 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
4		Triceps Kickbacks डंब-बेल	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
5		ट्राइसेप्स बेंच डिप्स बेंच / कुर्सी	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● बारबेल रिस्ट कर्ल बारबेल	40 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.