एब्स “एक्सट्रीम” – लेवल 3

एडवांस्ड | 19 min

1		पूर्ण लंबवत Crunch	x30 रेप्स
2		प्लैंक	60 सेकंड
3		**Cycling Abs**	x30 रेप्स
4		प्लैंक	60 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
5		**Reverse Crunch**	x30 रेप्स
6		प्लैंक	60 सेकंड
7		लेग पुश	x30 रेप्स
8		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	60 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम			30 सेकंड
9		डबल ट्विस्ट	40 सेकंड
10		Foot 2 Foot Crunch	40 सेकंड
11		पार्श्व प्लैंक	40 सेकंड
12		Rotation Oblique Crunch	40 सेकंड
आराम			30 सेकंड
13		क्रॉस्ड टांगों के साथ साइड प्लैंक	40 सेकंड
14		Reverse Crunch	x30 रेप्स
15		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x30 रेप्स
16		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
आराम			30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x30 रेप्स
18		Reverse Crunch	x30 रेप्स
19		लेग पुश	x30 रेप्स
20		4 चरणों में पैरों को उठाना	x10 रेप्स

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.