एब्स + चेस्ट – लेवल 2

इंटरमीडिएट | 13 min

1		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप	x20 रेप्स
2		4 चरणों में पैरों को उठाना	x10 रेप्स
3		पूर्ण लंबवत Crunch	x20 रेप्स
4		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x20 रेप्स

आराम 30 सेकंड

5		पुश-अप्स	x30 रेप्स
6		**X-Crunch with Knee Hugs**	x20 रेप्स
7		**Reverse Crunch**	x30 रेप्स
8		धड़ के घुमाव के साथ “डंड”	x5 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम		40 सेकंड	
9		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x20 रेप्स
10		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x20 रेप्स
11		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x20 रेप्स
12		**Reverse Crunch**	x20 रेप्स
आराम		40 सेकंड	
13		**Rotation Oblique Crunch**	x20 रेप्स
14		पूर्ण लंबवत Crunch	x20 रेप्स
15		**Reverse Crunch**	x20 रेप्स
16		धड़ के घुमाव के साथ “डंड”	x5 रेप्स
17		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप	x20 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	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.