एब्स + चेस्ट – लेवल 3

एडवांस्ड | 21 min

1		घुटनों को छाती के साथ लगाकर दबाना (क्रंच)	x20 रेप्स
2		धड़ के घुमाव के साथ “डंड”	x10 रेप्स
	आराम		40 सेकंड
3		4 चरणों में पैरों को उठाना	x15 रेप्स
4		बंधी हुई मुट्ठी के साथ V पुश-अप	x15 रेप्स
	आराम		40 सेकंड
5		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x30 रेप्स
6		तेज पुश-अप	40 सेकंड
	आराम		40 सेकंड
7		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		स्पाइडरमैन पुश-अप	x30 रेप्स
		आराम	40 सेकंड
9		वी-अप्स	30 सेकंड
10		स्टार पुश-अप	x30 रेप्स
		आराम	40 सेकंड
11		हिंदू पुश अप	x25 रेप्स
12		क्रॉस्ड टांगों के साथ साइड प्लैंक	x10 रेप्स
		आराम	40 सेकंड
13		डबल ट्विस्ट	30 सेकंड
14		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x30 रेप्स
		आराम	60 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		4 चरणों में पैरों को उठाना	**x20** रेप्स
16		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	**x30** रेप्स
17		घुटने की ओर एल्बो क्रंच - बारी-बारी से	**x30** रेप्स
		आराम	60 सेकंड
18		स्पार्टन पुश अप	**30** सेकंड
		आराम	20 सेकंड
19		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	**x30** रेप्स
		आराम	20 सेकंड
20		तेज पुश-अप	**30** 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.