एब्स + चेस्ट वर्कआउट

शुरुआती | 10 min

1		Knee पुश अप्स	x20 रेप्स
2		घुटनों को छाती के साथ लगाकर दबाना (क्रंच)	x20 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
3		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x20 रेप्स
4		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x20 रेप्स
	आराम	45 सेकंड	
5		पुश-अप्स	x20 रेप्स
6		4 चरणों में पैरों को उठाना	x10 रेप्स
	आराम	45 सेकंड	
7		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x20 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Cycling Abs	x20 रेप्स

आराम	45 सेकंड

9		पुश-अप्स	x20 रेप्स
10		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x20 रेप्स
11		4 चरणों में पैरों को उठाना	x10 रेप्स
12		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x20 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.