एब्स + चेस्ट वर्कआउट – लेवल 3

एडवांस्ड | 12 min

1		कमांडो प्लांक	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
2		कमांडो प्लांक	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
3		तेज पुश-अप	20 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
4		तेज पुश-अप	20 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
5		पूर्ण लंबवत Crunch	x30 रेप्स
6		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x30 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	आराम		10 सेकंड
7		पूर्ण लंबवत Crunch	x30 रेप्स
8		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x30 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
9		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x30 रेप्स
10		पूर्ण लंबवत Crunch	x30 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
11		4 चरणों में पैरों को उठाना	x20 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
12		4 चरणों में पैरों को उठाना	x20 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
13		स्टार पुश-अप	x30 रेप्स

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.