ओब्लिक्स वर्कआउट – लेवल 2

इंटरमीडिएट | 10 min

1		क्रॉस्ड टांगों के साथ साइड प्लैंक	x10 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
2		क्रॉस्ड टांगों के साथ साइड प्लैंक	x10 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
3		क्रॉस्ड टांगों के साथ साइड प्लैंक	x10 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
4		**Side Push-ups**	x10 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
5		**Side Push-ups**	x10 रेप्स
	आराम		15 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Side Push-ups	x10 रेप्स
		आराम	15 सेकंड
7		लेट कर साइकिल	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
8		लेट कर साइकिल	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
9		लेट कर साइकिल	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
10		डबल ट्विस्ट	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
11		डबल ट्विस्ट	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		डबल ट्विस्ट	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
13		Foot 2 Foot Crunch	x25 रेप्स
		आराम	15 सेकंड
14		Foot 2 Foot Crunch	x25 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.