ओब्लिक्स वर्कआउट – लेवल 3

एडवांस्ड | 9 min

1		क्रॉस्ड टांगों के साथ साइड प्लैंक	x15 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
2		क्रॉस्ड टांगों के साथ साइड प्लैंक	x15 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
3		**Side Push-ups**	x15 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
4		**Side Push-ups**	x15 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
5		लेट कर साइकिल	40 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		लेट कर साइकिल	40 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
7		डबल ट्विस्ट	40 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
8		डबल ट्विस्ट	40 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
9		डबल ट्विस्ट	40 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
10		**Foot 2 Foot Crunch**	**x20** रेप्स
	आराम		10 सेकंड
11		**Foot 2 Foot Crunch**	**x20** रेप्स
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Foot 2 Foot Crunch	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.