“क्रीड” स्टाइल एब्स

इंटरमीडिएट | 5 min

1		क्रॉस्ड टांगों के साथ साइड प्लैंक	15 सेकंड
2		सिज़र्ज़ साइड Crunch	15 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
3		लेग पुश	30 सेकंड
4		रुसी ट्विस्ट	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
5		प्लैंक	30 सेकंड
6		पेट का क्रंच	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
7		लेग पुश	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● क्रॉस्ड टांगों के साथ साइड प्लैंक	15 सेकंड

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.