“क्रीड” स्टाइल चेस्ट

इंटरमीडिएट | 8 min

1		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
2		पुश-अप्स	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
3		तेज पुश-अप	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
4		बंधी हुई मुट्ठी के साथ V पुश-अप	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
5		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		पुश-अप्स	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
7		तेज पुश-अप	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
8		बंधी हुई मुट्ठी के साथ V पुश-अप	30 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.