चेस्ट “एक्सट्रीम”

एडवांस्ड | 8 min

1		Knee पुश अप्स	x30 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
2		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x20 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
3		पुश-अप्स	x30 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
4		स्पार्टन पुश अप	25 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
5		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x10 रेप्स
	आराम		20 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		हिंदू पुश अप	x5 रेप्स
	आराम	20 सेकंड	
7		तेज पुश-अप	15 सेकंड
	आराम	30 सेकंड	
8		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x10 रेप्स
9		हिंदू पुश अप	x5 रेप्स
10		तेज पुश-अप	15 सेकंड
	आराम	30 सेकंड	
11		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x20 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.