चेस्ट “एक्सट्रीम” – लेवल 2

एडवांस्ड | 12 min

1		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप	x30 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
2		पुश-अप्स	x30 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
3		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x20 रेप्स
4		पुश-अप्स	x20 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
5		धड़ के घुमाव के साथ “डंड”	x5 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
6		बेंच पर पाँव - पुश अप ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म	x30 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	आराम		45 सेकंड
7		स्पार्टन पुश अप	35 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
8		हिंदू पुश अप	x8 रेप्स
9		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x20 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
10		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x15 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
11		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x10 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
12		तेज पुश-अप	20 सेकंड
	आराम		30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		धड़ के घुमाव के साथ “डंड”	x5 रेप्स
		आराम	20 सेकंड
14		तेज पुश-अप	20 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.