चेस्ट “एक्सट्रीम” – लेवल 3

एडवांस्ड | 22 min

1		स्टार पुश-अप	x30 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
2		स्टार पुश-अप	x20 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
3		स्टार पुश-अप	x10 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
4		तेज पुश-अप	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
5		तेज पुश-अप	25 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		तेज पुश-अप	**15** सेकंड
		आराम	10 सेकंड
7		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	**x30** रेप्स
		आराम	20 सेकंड
8		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	**x25** रेप्स
		आराम	15 सेकंड
9		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	**x20** रेप्स
		आराम	10 सेकंड
10		स्पार्टन पुश अप	**30** सेकंड
		आराम	30 सेकंड
11		स्पार्टन पुश अप	**20** सेकंड
		आराम	20 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		स्पार्टन पुश अप	15 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
13		धड़ के घुमाव के साथ “डंड”	x15 रेप्स
		आराम	30 सेकंड
14		धड़ के घुमाव के साथ “डंड”	x10 रेप्स
		आराम	20 सेकंड
15		धड़ के घुमाव के साथ “डंड”	x10 रेप्स
		आराम	30 सेकंड
16		स्पाइडरमैन पुश-अप	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
17		स्पाइडरमैन पुश-अप	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		स्पाइडरमैन पुश-अप	30 सेकंड
		आराम	30 सेकंड
19		हिंदू पुश अप	x30 रेप्स
		आराम	20 सेकंड
20		हिंदू पुश अप	x20 रेप्स
		आराम	15 सेकंड
21		हिंदू पुश अप	x15 रेप्स
		आराम	30 सेकंड
22		तेज पुश-अप	15 सेकंड
23		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x15 रेप्स
24		तेज पुश-अप	15 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x15 रेप्स
आराम			30 सेकंड
26		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x15 रेप्स
27		तेज पुश-अप	15 सेकंड
28		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x15 रेप्स
29		तेज पुश-अप	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.