चेस्ट और एब्स “शो-ऑफ़”

इंटरमीडिएट | 13 min

1		हिंदू पुश अप	x15 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
2		हिंदू पुश अप	x15 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
3		हिंदू पुश अप	x15 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
4		Reverse Crunch	x30 रेप्स
5		लेग पुश	x20 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
6		Reverse Crunch	x30 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		● लेग पुश	**x20** रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
8		● पूर्ण लंबवत Crunch	**x30** रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
9		● डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	**x25** रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
10		● डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	**x25** रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
11		● डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	**x25** रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
12		● **Reverse Crunch**	**x30** रेप्स
13		● 4 चरणों में पैरों को उठाना	**x20** रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम 10 सेकंड

14 

- बंधी हुई मुट्ठी के साथ V पुश-अप

x10
रेप्स

आराम 15 सेकंड

15 

- बंधी हुई मुट्ठी के साथ V पुश-अप

x10
रेप्स

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.