चेस्ट “पंप” वर्कआउट

शुरुआती | 5 min

1



एटलस पुश-अप

2 बेंच / 2 कुर्सियां

x10
रेप्स

आराम 30 सेकंड

2



एटलस पुश-अप

2 बेंच / 2 कुर्सियां

x10
रेप्स

आराम 30 सेकंड

3



एटलस पुश-अप

2 बेंच / 2 कुर्सियां

x10
रेप्स

आराम 30 सेकंड

4



हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप

x10
रेप्स

आराम 30 सेकंड

5



हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप

x10
रेप्स

आराम 30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल 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.