चेस्ट “मसल फैक्ट्री”

इंटरमीडिएट | 11 min

1		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x20 रेप्स
	आराम	20 सेकंड	
2		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x20 रेप्स
	आराम	20 सेकंड	
3		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x20 रेप्स
	आराम	60 सेकंड	
4		बेंच पर पाँव - पुश अप ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म	x15 रेप्स
	आराम	15 सेकंड	
5		बेंच पर पाँव - पुश अप ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म	x15 रेप्स
	आराम	15 सेकंड	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		बेंच पर पाँव - पुश अप ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म	x14 रेप्स
	आराम	60 सेकंड	
7		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x15 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
8		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x15 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
9		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x15 रेप्स
	आराम	60 सेकंड	
10		हिंदू पुश अप	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
11		हिंदू पुश अप	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● हिंदू 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.