# “ज़बरदस्त” एब्स वर्कआउट

एडवांस्ड | 10 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | आल्टरनेटिंग क्रंच | x10 रेप्स |
| | आराम | | 20 सेकंड |
| 2 |  | **Alternating Beat Abs** | **40** सेकंड |
| | आराम | | 20 सेकंड |
| 3 |  | **Cycling Abs** | **x20** रेप्स |
| 4 |  | फ्लोर वाइपर | x10 रेप्स |
| | आराम | | 15 सेकंड |
| 5 |  | पूर्ण लंबवत Crunch | x20 रेप्स |
| 6 |  | वी-अप्स | x15 रेप्स |
| 7 |  | घुटनों को छाती के साथ लगाकर दबाना (क्रंच) | x20 रेप्स |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| आराम | | 10 सेकंड | |
| 8 |  | लेग पुश | x20 रेप्स |
| 9 |  | 4 चरणों में पैरों को उठाना | x10 रेप्स |
| 10 |  | डबल ट्विस्ट | x20 रेप्स |
| 11 |  | घुटने की ओर एल्बो क्रंच - बारी-बारी से | x10 रेप्स |
| आराम | | 30 सेकंड | |
| 12 |  | आल्टरनेटिंग क्रंच | x5 रेप्स |
| 13 |  | **Alternating Beat Abs** | 20 सेकंड |
| 14 |  | **Cycling Abs** | x10 रेप्स |
| 15 |  | फ्लोर वाइपर | x5 रेप्स |
| 16 |  | पूर्ण लंबवत Crunch | x10 रेप्स |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17 |  | वी-अप्स | x10 रेप्स |
| 18 |  | घुटनों को छाती के साथ लगाकर दबाना (क्रंच) | x10 रेप्स |
| 19 |  | लेग पुश | x10 रेप्स |
| 20 |  | 4 चरणों में पैरों को उठाना | x5 रेप्स |
| 21 |  | डबल ट्विस्ट | x10 रेप्स |
| 22 |  | घुटने की ओर एल्बो क्रंच - बारी-बारी से | x5 रेप्स |

**P4P**

यह PDF वर्कआउट है। ऐप में पूरा अनुभव पाएं।

यहाँ तकनीकी संरचना है। ऐप में अधिक समृद्ध और गतिशील अनुभव मिलेगा।

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.