“ज़बरदस्त” एब्स वर्कआउट – लेवल 2

एडवांस्ड | 15 min

1		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	x20 रेप्स
2		खुली वी-अप्स	x10 रेप्स
3		डंबल के साथ प्रेस अप डंब-बेल	x20 रेप्स
4		पार्श्व प्लैंक	10 सेकंड

आराम 45 सेकंड

5		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x20 रेप्स
6		लेग पुश	x15 रेप्स
7		**Rotation Oblique Crunch**	x15 रेप्स
8		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x20 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		लेग पुश	x15 रेप्स
10		**Rotation Oblique Crunch**	x15 रेप्स

आराम 30 सेकंड

11		डबल लेग स्ट्रेच	x30 रेप्स
12		पूर्ण लंबवत Crunch	x30 रेप्स
13		पार्श्व प्लैंक	20 सेकंड
14		4 चरणों में पैरों को उठाना	x10 रेप्स
15		**Reverse Crunch**	x30 रेप्स
16		4 चरणों में पैरों को उठाना	x10 रेप्स
17		लेग पुश	x30 रेप्स

आराम 30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Rotation Oblique Crunch	x15 रेप्स
19		घुटनों को छाती के साथ लगाकर दबाना (क्रंच)	x20 रेप्स
20		खुली वी-अप्स	x20 रेप्स
21		लेग पुश	x20 रेप्स
22		पूर्ण लंबवत Crunch	x20 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.