टोन्ड आर्म्स वर्कआउट

इंटरमीडिएट | 8 min

1		Rotating Bicep Curl डंब-बेल	30 सेकंड
2		डंबल ट्राइसेप्स एक्सटेंशन डंब-बेल	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
3		ट्राइसेप्स बेंच डिप्स बेंच / कुर्सी	x20 रेप्स
		आराम	15 सेकंड
4		Rotating Bicep Curl डंब-बेल	30 सेकंड
5		डंबल ट्राइसेप्स एक्सटेंशन डंब-बेल	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
6		ट्राइसेप्स बेंच डिप्स बेंच / कुर्सी	x20 रेप्स
		आराम	15 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Alternating Hammer Curls डंब-बेल	30 सेकंड
8		Triceps Kickbacks डंब-बेल	30 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
9		ट्राइसेप्स बेंच डिप्स बेंच / कुर्सी	x20 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
10		डंबल ट्राइसेप्स एक्सटेंशन डंब-बेल	30 सेकंड
11		Triceps Kickbacks डंब-बेल	30 सेकंड
12		ट्राइसेप्स बेंच डिप्स बेंच / कुर्सी	30 सेकंड

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.