पिरामिड एब्स वर्कआउट

इंटरमीडिएट | ⏱ 6 min

1		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x30 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
2		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x20 रेप्स
	आराम	20 सेकंड	
3		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
4		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x5 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
5		लेग पुश	x30 रेप्स
	आराम	20 सेकंड	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● लेग पुश	**x20** रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
7		● लेग पुश	**x10** रेप्स
	आराम	5 सेकंड	
8		● लेग पुश	**x5** 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.