पिरामिड चेस्ट वर्कआउट

एडवांस्ड | ⏱ 6 min

1		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x30 रेप्स
	आराम	30 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	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
4		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	x5 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
5		पुश-अप्स	x30 रेप्स
	आराम	20 सेकंड	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● पुश-अप्स

x20
रेप्स

आराम 10 सेकंड

7



● पुश-अप्स

x10
रेप्स

आराम 5 सेकंड

8



● पुश-अप्स

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.