फोरआर्म वर्कआउट

शुरुआती | 2 min

1		बारबेल रिस्ट कर्ल (उलटना) बारबेल	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
2		बारबेल रिस्ट कर्ल (उलटना) बारबेल	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
3		बारबेल रिस्ट कर्ल (उलटना) बारबेल	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
4		बारबेल रिस्ट कर्ल (उलटना) बारबेल	x10 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.