“फौलादी लेडी” चेस्ट सर्किट

शुरुआती | 5 min

1		Knee पुश अप्स	x10 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
2		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप	x10 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
3		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	x10 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
4		Knee पुश अप्स	x10 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
5		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप	x10 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	**x10** 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.