बिग आर्म्स – बाइसेप्स वर्कआउट

इंटरमीडिएट | 12 min

1		बारबेल कर्ल बारबेल	x20 रेप्स
	आराम	40 सेकंड	
2		बारबेल कर्ल बारबेल	x18 रेप्स
	आराम	40 सेकंड	
3		बारबेल कर्ल बारबेल	x16 रेप्स
	आराम	40 सेकंड	
4		बारबेल कर्ल बारबेल	x14 रेप्स
	आराम	40 सेकंड	
5		बारबेल कर्ल बारबेल	x12 रेप्स
	आराम	40 सेकंड	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Seated Alternating Curl

बेंच / कुर्सी

x10

रेप्स

आराम 40 सेकंड

7



Seated Alternating Curl

बेंच / कुर्सी

x10

रेप्स

आराम 40 सेकंड

8



Seated Alternating Curl

बेंच / कुर्सी

x10

रेप्स

आराम 30 सेकंड

9



Rotating Bicep Curl

डंब-बेल

x10

रेप्स

आराम 40 सेकंड

10



Rotating Bicep Curl

डंब-बेल

x20

रेप्स

आराम 60 सेकंड

11



बारबेल कर्ल

बारबेल

x20

रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.