ब्रूस ली एब्स वर्कआउट

एडवांस्ड | 6 min

1		ऑब्लिक रोल डाउन	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		ऑब्लिक रोल डाउन	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		वी-अप्स	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		लेग पुश	x30 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
5		खुली वी-अप्स	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		फ्लोर वाइपर	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
7		X-Crunch with Knee Hugs	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
8		Buzz Saw Plank	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
9		Side Push-ups	15 सेकंड

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.