लोअर एब्स वर्कआउट – लेवल 3

एडवांस्ड | 8 min

1		Reverse Curls	x40 रेप्स
2		Alternating Beat Abs	40 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		Reverse Crunch	x45 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
4		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	20 सेकंड
5		4 चरणों में पैरों को उठाना	x20 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
6		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	30 सेकंड
7		लेग पुश	x30 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम			10 सेकंड
8		4 चरणों में पैरों को उठाना	x20 रेप्स
9		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	20 सेकंड

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.