समर रेडी आर्म्स वर्कआउट

शुरुआती | 11 min

1		Reverse Barbell Curl बारबेल	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
2		Triceps Kickbacks डंब-बेल	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
3		Alternate front raise डंब-बेल	x30 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
4		ट्राइसेप्स बेंच डिप्स बेंच / कुर्सी	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
5		बारबेल कर्ल बारबेल	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

डंब-बेल

x30

रेप्स

आराम 30 सेकंड

7



ट्राइसेप्स बेंच डिप्स

बेंच / कुर्सी

30

सेकंड

आराम 30 सेकंड

8



Alternating Hammer Curls

डंब-बेल

30

सेकंड

आराम 30 सेकंड

9



डंबल ट्राइसेप्स एक्सटेंशन

डंब-बेल

30

सेकंड

आराम 30 सेकंड

10



Rear raise

डंब-बेल

x30

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.