समर रेडी चेस्ट वर्कआउट

इंटरमीडिएट | 4 min

1		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
2		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
3		धड़ के घुमाव के साथ “डंड”	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
4		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	40 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.