सिक्स पैक एब्स वर्कआउट

इंटरमीडिएट | 4 min

1		पूर्ण लंबवत Crunch	x25 रेप्स
2		फ्लोर वाइपर	x8 रेप्स
3		डबल ट्विस्ट	x30 रेप्स
4		4 चरणों में पैरों को उठाना	x10 रेप्स
5		घुटने की ओर एल्बो क्रंच - बारी-बारी से	x15 रेप्स
6		**Foot 2 Foot Crunch**	x10 रेप्स
7		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	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.