सिक्स पैक एब्स वर्कआउट – लेवल 2

इंटरमीडिएट | 11 min

1		कमांडो प्लांक	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		कमांडो प्लांक	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		फ्लटर किक	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		फ्लटर किक	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
5		फ्लटर किक	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		वी सिट-अप (जिसमें लेट कर सर और पैरों को ऊपर उठाया जाता है)	**30** सेकंड
	आराम		10 सेकंड
7		वी सिट-अप (जिसमें लेट कर सर और पैरों को ऊपर उठाया जाता है)	**30** सेकंड
	आराम		10 सेकंड
8		वी सिट-अप (जिसमें लेट कर सर और पैरों को ऊपर उठाया जाता है)	**30** सेकंड
	आराम		10 सेकंड
9		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	**x25** रेप्स
	आराम		10 सेकंड
10		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	**x25** रेप्स
	आराम		10 सेकंड
11		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	**x25** रेप्स
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12 

- 4 चरणों में पैरों को उठाना

x20
रेप्स

आराम 10 सेकंड

13 

- 4 चरणों में पैरों को उठाना

x20
रेप्स

आराम 10 सेकंड

14 

- 4 चरणों में पैरों को उठाना

x20
रेप्स

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.