सिर्फ़ ट्राइसेप्स वर्कआउट

शुरुआती | 3 min

1



डंबल ट्राइसेप्स एक्सटेंशन

डंब-बेल

40 सेकंड

आराम 20 सेकंड

2



ट्राइसेप्स बेंच डिप्स

बेंच / कुर्सी

40 सेकंड

आराम 20 सेकंड

3



Triceps Kickbacks

डंब-बेल

40 सेकंड

आराम 20 सेकंड

4



Tricep Kickback on Bench

बेंच / कुर्सी

20 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.