स्पार्टन एब्स वर्कआउट

एडवांस्ड | 9 min

1		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	30 सेकंड
2		4 चरणों में पैरों को उठाना	x15 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
3		पूर्ण लंबवत Crunch	x25 रेप्स
4		**Reverse Curls**	x25 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
5		**Buzz Saw Plank**	x20 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
6		वी सिट-अप (जिसमें लेट कर सर और पैरों को ऊपर उठाया जाता है)	20 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		लेग पुश	x25 रेप्स
8		Elevated Crunches	x25 रेप्स

आराम 10 सेकंड

9		फ्लटर किक	40 सेकंड

आराम 15 सेकंड

10		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x25 रेप्स
11		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।

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.