हाई-इंटेंसिटी एब्स वर्कआउट

इंटरमीडिएट | 8 min

1		Alternating Beat Abs	30 सेकंड
2		पूर्ण लंबवत Crunch	x30 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
3		Alternating Beat Abs	30 सेकंड
4		पूर्ण लंबवत Crunch	x30 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
5		लेग पुश	x30 रेप्स
6		Cycling Abs	30 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
7		लेग पुश	x30 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Cycling Abs	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
9		Alternating Beat Abs	30 सेकंड
10		पार्श्व प्लैंक	x10 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.