6-दिवसीय व्यायाम योजना (6-Day Workout Plan)

यह एक संतुलित 6-दिवसीय व्यायाम योजना है जिसमें शक्ति, कार्डियो, लचीलापन और विश्राम सभी का समावेश है। हर दिन एक विशेष मांसपेशी समूह या गतिविधि पर केंद्रित होता है, जिससे शरीर को पर्याप्त आराम और रिकवरी भी मिलती है।

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| दिन | फोकस | अभ्यास उदाहरण |
| सोमवार | छाती + ट्राइसेप्स | बेंच प्रेस, पुशअप, डिप्स |
| मंगलवार | पीठ + बाइसेप्स | पुलअप, रोइंग, बारबेल कर्ल |
| बुधवार | विश्राम / कार्डियो | योग, HIIT |
| गुरुवार | पैर | स्क्वाट, लंजेस, लेग प्रेस |
| शुक्रवार | कंधे + ट्रैप | ओवरहेड प्रेस, साइड रेज |
| शनिवार | कोर + स्ट्रेचिंग | प्लैंक, क्रंच, सूर्य नमस्कार |
| रविवार | विश्राम / ध्यान | ध्यान, पैदल भ्रमण |