100 स्क्वाट चैलेंज – लेग्स वर्कआउट

एडवांस्ड | 4 min

1		स्क्वाट	x25 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
2		स्क्वाट	x25 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
3		स्क्वाट	x25 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
4		स्क्वाट	x25 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.