70 किलो कैलोरी

शुरुआती | 7 min

1		रिवर्स हिप एक्सटेंशन	40 सेकंड
2		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	40 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
3		सिंगल लेग ब्रिज	10 सेकंड
4		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	40 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
5		पैरों को एकसाथ मिलाकर ब्रिज व्यायाम	40 सेकंड
6		Plié Overhead Squats	40 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
7		स्विच साइड्स	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Plié Overhead Squats	40 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
9		टांग सीधी करें और पीछे की तरफ मोड़ें	10 सेकंड
10		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	40 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
11		**Concentrated hip extension**	15 सेकंड
12		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	40 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.