8 मिनट ग्लूट्स वर्कआउट

शुरुआती | 7 min

1		Hip Extension Bent Knee	x15 रेप्स
2		Bridge	x20 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
3		फॉरवर्ड लंज	x5 रेप्स
4		Hip Extension Bent Knee	x15 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
5		Bridge	x20 रेप्स
6		फॉरवर्ड लंज	x5 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
7		Hip Extension Bent Knee	x15 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		फॉरवर्ड लंज	x5 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
9		Bridge	x20 रेप्स
10		रिवर्स हिप एक्सटेंशन	x20 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.