8 मिनट ग्लूट्स वर्कआउट – लेवल 2

इंटरमीडिएट | 5 min

1		Concentrated hip extension	x15 रेप्स
2		Bridge	x15 रेप्स
3		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
4		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स
5		Concentrated hip extension	x20 रेप्स
6		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
7		Concentrated hip extension	x15 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Bridge	x25 रेप्स
9		फॉरवर्ड लंज	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.