8 मिनट ग्लूट्स वर्कआउट – लेवल 3

एडवांस्ड | 6 min

1		स्क्वाट	x15 रेप्स
2		मुड़े हुए घुटने के साथ साइड किक	x15 रेप्स
3		लेग पुल डाउन	x15 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
4		**Bridge**	x15 रेप्स
5		फॉरवर्ड लंज	x15 रेप्स
6		**Concentrated hip extension**	x15 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
7		लेग पुल डाउन	x15 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		लेटरल लन्ज	x15 रेप्स
9		स्क्वाट	x15 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.