8 मिनट लेग्स वर्कआउट

शुरुआती | ⏱ 8 min

1		बट किक्स	20 सेकंड
2		**Calf Raises**	x15 रेप्स
3		स्क्वाट	x10 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
4		बट किक्स	20 सेकंड
5		**Calf Raises**	x15 रेप्स
6		स्क्वाट	x10 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
7		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Calf Raises	x15 रेप्स
9		स्क्वाट	x10 रेप्स
		आराम	30 सेकंड
10		लेटरल लन्ज	x8 रेप्स
11		बट किक्स	20 सेकंड
12		Calf Raises	x15 रेप्स
		आराम	30 सेकंड
13		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स
14		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	20 सेकंड
15		Calf Raises	x15 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.