# 8 मिनट लेग्स वर्कआउट – लेवल 2

इंटरमीडिएट | 7 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | जंपिंग जैक्स | 20 सेकंड |
| 2 |  | स्क्वाट | x20 रेप्स |
| 3 |  | Calf Raises | x20 रेप्स |

आराम 20 सेकंड

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 |  | बट किक्स | 20 सेकंड |
| 5 |  | Bridge Calf Raise | x20 रेप्स |
| 6 |  | स्क्वाट साइड किक | x20 रेप्स |

आराम 20 सेकंड

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | Bridge Calf Raise | x20 रेप्स |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | स्क्वाट | x20 रेप्स |
| | आराम | 20 सेकंड | |
| 9 |  | लेटरल लन्ज | x6 रेप्स |
| 10 |  | Calf Raises | x20 रेप्स |
| 11 |  | Bridge Calf Raise | 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.