8 मिनट लेग्स वर्कआउट – लेवल 3

एडवांस्ड | 6 min

1		Bridge Calf Raise	x20 रेप्स
2		स्क्वाट	x20 रेप्स
3		Calf Raises	x20 रेप्स

आराम 15 सेकंड

4		स्क्वाट साइड किक	x15 रेप्स
5		Calf Raises	x20 रेप्स
6		लेटरल लन्ज	x15 रेप्स

आराम 15 सेकंड

7		माउंटेन क्लाइंबर	x20 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		स्क्वाट	x20 रेप्स
9		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स
10		स्क्वाट साइड किक	x15 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.