एब्स और ग्लूट्स वर्कआउट

इंटरमीडिएट | 9 min

1		Concentrated hip extension	x10 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
2		Concentrated hip extension	x10 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
3		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x30 रेप्स
4		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
5		सिंगल लेग ब्रिज	x10 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
6		सिंगल लेग ब्रिज	x10 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x25 रेप्स
8		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
9		रिवर्स हिप एक्सटेंशन	x25 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
10		रिवर्स हिप एक्सटेंशन	x25 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
11		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x25 रेप्स
12		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
13		सिंगल लेग स्ट्रेच	40 सेकंड

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.