ग्लूट्स “एक्सट्रीम”

एडवांस्ड | 12 min

1		Plié Overhead Squats	x30 रेप्स
	आराम	20 सेकंड	
2		Plié Overhead Squats	x30 रेप्स
	आराम	20 सेकंड	
3		Plié Overhead Squats	x30 रेप्स
	आराम	20 सेकंड	
4		टांग सीधी करें और पीछे की तरफ मोड़ें	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
5		टांग सीधी करें और पीछे की तरफ मोड़ें	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  टांग सीधी करें और पीछे की तरफ मोड़ें **x10** रेप्स

आराम 20 सेकंड

7  सिंगल लेग ब्रिज **x10** रेप्स

आराम 10 सेकंड

8  सिंगल लेग ब्रिज **x10** रेप्स

आराम 10 सेकंड

9  सिंगल लेग ब्रिज **x10** रेप्स

आराम 20 सेकंड

10  **Concentrated hip extension** **x10** रेप्स

आराम 10 सेकंड

11  **Concentrated hip extension** **x10** रेप्स

आराम 10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Concentrated hip extension	x10 रेप्स
		आराम	20 सेकंड
13		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
14		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
15		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
16		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	30 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.