# ग्लूट्स और लेग्स वर्कआउट

शुरुआती | 7 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Bridge | x15 रेप्स |
| 2 |  | फॉरवर्ड लंज | x6 रेप्स |
| 3 |  | अधोमुख स्थिति में बारी-बारी से टांग उठाना | x4 रेप्स |
| | आराम | | 30 सेकंड |
| 4 |  | स्क्वाट | x20 रेप्स |
| 5 |  | अधोमुख स्थिति में बारी-बारी से टांग उठाना | x5 रेप्स |
| 6 |  | फॉरवर्ड लंज | x6 रेप्स |
| | आराम | | 30 सेकंड |
| 7 |  | अधोमुख स्थिति में बारी-बारी से टांग उठाना | x6 रेप्स |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | स्क्वाट | x14 रेप्स |

आराम 30 सेकंड

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 |  | **Bridge Calf Raise** | x20 रेप्स |
| 10 |  | पल्स लंग्स | x10 रेप्स |
| 11 |  | टांग सीधी करें और पीछे की तरफ मोड़ें | x10 रेप्स |

आराम 30 सेकंड

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | पल्स लंग्स | x10 रेप्स |
| 13 |  | टांग सीधी करें और पीछे की तरफ मोड़ें | x10 रेप्स |
| 14 |  | **Bridge Calf Raise** | x20 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.