ग्लूट्स और लेग्स वर्कआउट – एडवांस्ड

एडवांस्ड | 9 min

1		लेग पुल डाउन	x10 रेप्स
2		स्क्वाट साइड किक	x20 रेप्स
3		रिवर्स हिप एक्सटेंशन	x20 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
4		लेग पुल डाउन	x10 रेप्स
5		स्क्वाट साइड किक	x20 रेप्स
6		रिवर्स हिप एक्सटेंशन	x10 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
7		स्क्वाट	x30 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		सिंगल लेग ब्रिज	x10 रेप्स
9		Calf Raises	x30 रेप्स

आराम 15 सेकंड

10		स्क्वाट	x30 रेप्स
11		सिंगल लेग ब्रिज	x10 रेप्स
12		Calf Raises	x30 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.