ग्लूट्स “मसल फैक्ट्री”

इंटरमीडिएट | 10 min

1		Reverse Lunge	x20 रेप्स
	आराम	20 सेकंड	
2		Reverse Lunge	x20 रेप्स
	आराम	20 सेकंड	
3		Reverse Lunge	x20 रेप्स
	आराम	60 सेकंड	
4		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	15 सेकंड
	आराम	15 सेकंड	
5		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	15 सेकंड
	आराम	15 सेकंड	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	**14** सेकंड
		आराम	60 सेकंड
7		फॉरवर्ड लंज	**x15** रेप्स
		आराम	10 सेकंड
8		फॉरवर्ड लंज	**x15** रेप्स
		आराम	10 सेकंड
9		फॉरवर्ड लंज	**x15** रेप्स
		आराम	60 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

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.