पिरामिड लेग्स वर्कआउट

एडवांस्ड | 5 min

1		फॉरवर्ड लंज	x15 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
2		फॉरवर्ड लंज	x12 रेप्स
	आराम		25 सेकंड
3		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
4		फॉरवर्ड लंज	x8 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
5		फॉरवर्ड लंज	x5 रेप्स
	आराम		30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  स्क्वाट x15 रेप्स

आराम 10 सेकंड

7  स्क्वाट x10 रेप्स

आराम 5 सेकंड

8  स्क्वाट x5 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.