बिगिनर्स के लिए लेग्स वर्कआउट

शुरुआती | ⏱ 4 min

1		फॉरवर्ड लंज	x4 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
2		Squats up against the wall	x12 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
3		फॉरवर्ड लंज	x4 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
4		Squats up against the wall	x12 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
5		फॉरवर्ड लंज	x4 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squats up against the wall	x12 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.