ब्राज़ीलियन ग्लूट्स वर्कआउट

शुरुआती | 7 min

1		Bridge	x30 रेप्स
2		Hip Extension Bent Knee	x10 रेप्स
3		टांग सीधी करें और पीछे की तरफ मोड़ें	x10 रेप्स
4		Concentrated hip extension	x10 रेप्स

आराम 30 सेकंड

5		Bridge	x30 रेप्स
6		Hip Extension Bent Knee	x10 रेप्स
7		टांग सीधी करें और पीछे की तरफ मोड़ें	x10 रेप्स
8		Concentrated hip extension	x10 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम 30 सेकंड

9		Bridge	x30 रेप्स
10		Hip Extension Bent Knee	x10 रेप्स
11		टांग सीधी करें और पीछे की तरफ मोड़ें	x10 रेप्स
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.