लेग्स “एक्सट्रीम”

एडवांस्ड | 10 min

1		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
2		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
3		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
4		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
5		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
7		माउंटेन क्लाइंबर	15 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
8		माउंटेन क्लाइंबर	15 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
9		माउंटेन क्लाइंबर	15 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
10		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
11		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स
		आराम	20 सेकंड
13		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
14		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
15		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
16		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.