लेग्स + एब्स + ग्लूट्स

शुरुआती | 8 min

1		स्क्वाट	x10 रेप्स
2		फॉरवर्ड लंज	x5 रेप्स
3		लेटरल लन्ज	x5 रेप्स

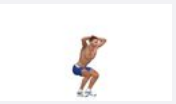
आराम 30 सेकंड

4		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x10 रेप्स
5		4 चरणों में पैरों को उठाना	x5 रेप्स
6		**Foot 2 Foot Crunch**	x5 रेप्स

आराम 30 सेकंड

7		**Concentrated hip extension**	x10 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		मुड़े हुए घुटने के साथ साइड किक	x10 रेप्स
9		लेग पुल डाउन	x10 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
10		स्क्वाट	x15 रेप्स
11		घुटनों को छाती के साथ लगाकर दबाना (क्रंच)	x15 रेप्स
12		लेग पुल डाउन	x15 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
13		फॉरवर्ड लंज	x8 रेप्स
14		4 चरणों में पैरों को उठाना	x8 रेप्स
15		**Concentrated hip extension**	x15 रेप्स
16		रिवर्स हिप एक्सटेंशन	x20 रेप्स

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.