लेग्स + एब्स + ग्लूट्स – लेवल 2

इंटरमीडिएट | 11 min

1		रिवर्स हिप एक्सटेंशन	x10 रेप्स
2		लेग पुल डाउन	x10 रेप्स
3		मुड़े हुए घुटने के साथ साइड किक	x15 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
4		ऑब्लिक रोल डाउन	x5 रेप्स
5		4 चरणों में पैरों को उठाना	x8 रेप्स
6		**Double leg stretch extended arms**	x15 रेप्स
7		सुपरमैन	x10 रेप्स
	आराम		40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		स्क्वाट	x15 रेप्स
9		लेटरल लन्ज	x8 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
10		स्क्वाट	x15 रेप्स
11		फॉरवर्ड लंज	x8 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
12		स्क्वाट	x15 रेप्स
13		**Reverse Lunge**	x8 रेप्स
	आराम		40 सेकंड
14		ऑब्लिक रोल डाउन	x10 रेप्स
15		फॉरवर्ड लंज	x10 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		रिवर्स हिप एक्सटेंशन	x10 रेप्स

आराम 40 सेकंड

17		स्क्वाट	x20 रेप्स
18		सुपरमैन	x10 रेप्स
19		लेग पुल डाउन	x15 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.