लेग्स + एब्स + ग्लूट्स – लेवल 3

एडवांस्ड | 15 min

1		स्क्वाट साइड किक	x20 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
2		सुपरमैन	x20 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
3		माउंटेन क्लाइंबर	31 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		**Bridge**	x30 रेप्स
	आराम		10 सेकंड
5		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● लेग पुल डाउन **x10** रेप्स

आराम 10 सेकंड

7  ● सिंगल लेग ब्रिज **x10** रेप्स

आराम 10 सेकंड

8  ● टांग सीधी करें और पीछे की तरफ मोड़ें **x10** रेप्स

आराम 0 सेकंड

9  ● बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें) **30** सेकंड

आराम 0 सेकंड

10  ● स्विच साइड्स **x10** रेप्स

आराम 10 सेकंड

11  ● लेट कर साइकिल **x30** रेप्स

आराम 10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plié Overhead Squats	**x10** रेप्स
	आराम		0 सेकंड
13		**Switch Kicks**	**30** सेकंड
	आराम		10 सेकंड
14		**Stutter Steps**	**30** सेकंड
	आराम		10 सेकंड
15		साइड जैकनाइफ	**x10** रेप्स
	आराम		10 सेकंड
16		**Leg Spreaders**	**x25** रेप्स
	आराम		10 सेकंड
17		**Jumping Lunges**	**30** सेकंड
	आराम		20 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Plié Overhead Squats	x30 रेप्स

आराम 10 सेकंड

19		सिंगल लेग ब्रिज	x8 रेप्स
20		स्विच साइड्स	x8 रेप्स

आराम 15 सेकंड

21		पैरों को एकसाथ मिलाकर ब्रिज व्यायाम	x20 रेप्स
22		4 चरणों में पैरों को उठाना	x20 रेप्स

P4P

यह PDF वर्कआउट है। ऐप में पूरा अनुभव पाएं।

यहाँ तकनीकी संरचना है। ऐप में अधिक समृद्ध और गतिशील अनुभव मिलेगा।

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.