लेग्स “मसल फैक्ट्री”

इंटरमीडिएट | 11 min

1		Squats up against the wall	x30 रेप्स
	आराम		40 सेकंड
2		Squats up against the wall	x30 रेप्स
	आराम		40 सेकंड
3		Squats up against the wall	x30 रेप्स
	आराम		60 सेकंड
4		पल्सिंग स्क्वौट (जिसमें शरीर को कुर्सी के आकार में बनाते हुए उठक-बैठक लगाई जाती है)	30 सेकंड
	आराम		60 सेकंड
5		फॉरवर्ड लंज	x7 रेप्स
	आराम		40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		फॉरवर्ड लंज	x7 रेप्स
	आराम	40 सेकंड	
7		फॉरवर्ड लंज	x7 रेप्स
	आराम	60 सेकंड	
8		**Rear Lunge to Kick**	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
9		**Rear Lunge to Kick**	x10 रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
10		**Rear Lunge to Kick**	x10 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.