लोअर बॉडी – लेग्स और ग्लूट्स

इंटरमीडिएट | 8 min

1		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		घुटने की ओर एल्बो क्रंच - बारी-बारी से	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		**Jumping Lunges**	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		बट किक्स	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
5		स्क्वाट हॉप्स	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		वाल सिट	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
7		स्क्वाट साइड किक	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
8		Dumbbell Squat डंबल स्क्वॉट डंब-बेल	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
9		अधोमुख स्थिति में बारी-बारी से टांग उठाना	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
10		लेटरल लन्ज	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड
11		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	30 सेकंड
		आराम	10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		टांग सीधी करें और पीछे की तरफ मोड़ें	30 सेकंड

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.