# समर रेडी लेग्स वर्कआउट

इंटरमीडिएट | 3 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | पल्स लंग्स | 20 सेकंड |
| | | आराम | 20 सेकंड |
| 2 |  | माउंटेन क्लाइंबर | 40 सेकंड |
| | | आराम | 20 सेकंड |
| 3 |  | Squats up against the wall | 40 सेकंड |
| | | आराम | 20 सेकंड |
| 4 |  | Alternating side steps | 40 सेकंड |


**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.