1&1 Karın Antrenmanı

Başlangıç | 4 min

1		Ellerle iterek crunch (ezme)	60 San
	Dinlenme		20 San
2		Ayak Ayağa Sıkıştırma	60 San
	Dinlenme		20 San
3		Değişimi ayak çaprazlama	60 San

P4P

Bu PDF formatında antrenman. Uygulamada tam deneyimi yaşa.

Burada teknik yapı var. Uygulamada daha zengin, daha dinamik ve daha canlı bir deneyim bulursun.

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.