100 Kcal

Başlangıç | 14 min

1		Kalça tekmeleri	25 San
		Dinlenme	10 San
2		Değişmeli atlamalar	25 San
		Dinlenme	20 San
3		Vurmalı Squat	20 San
4		Jumping Jacks	25 San
		Dinlenme	20 San
5		Squat atlamaları	20 San
6		Değişmeli atlamalar	25 San
		Dinlenme	20 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Eğilme ve Uzanma	30 San
		Dinlenme	10 San
8		Power Skipler	20 San
		Dinlenme	10 San
9		Değişmeli atlamalar	30 San
		Dinlenme	10 San
10		Eğilme ve Uzanma	30 San
		Dinlenme	15 San
11		Plié Başüstü Squatler	20 San
		Dinlenme	10 San
12		Jumping Jacks	25 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Plank	30 San
		Dinlenme	10 San
14		Değişmeli atlamalar	30 San
		Dinlenme	15 San
15		Jumping Jacks	30 San
		Dinlenme	15 San
16		Değişmeli atlamalar	30 San
		Dinlenme	5 San
17		Plank	30 San
		Dinlenme	5 San
18		Kalça tekmeleri	20 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Değişmeli atlamalar	30 San
		Dinlenme	5 San
20		Plié Başüstü Squatler	20 San
		Dinlenme	5 San
21		Jumping Jacks	20 San
		Dinlenme	10 San
22		Jumping Jacks	20 San
		Dinlenme	10 San
23		Kalça tekmeleri	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

Bu PDF formatında antrenman. Uygulamada tam deneyimi yaşa.

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

- 🎬 Tam animasyonlarla video rehberi
- 🎵 Daha iyi antrenman için özel müzik
- ⚙️ Özelleştirilebilir zamanlayıcı ve ayarlar
- 📅 30, 60 ve 90 günlük ilerleyici planlar
- ✨ Yapay zeka ile oluşturulan yeni antrenmanlar

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.