100 Kcal

Orta | 11 min

1		Jumping Jacks	30 San
2		Değişmeli atlamalar	30 San
	Dinlenme		20 San
3		Kalça tekmeleri	40 San
	Dinlenme		10 San
4		Squat atlamaları	25 San
5		Değişmeli atlamalar	20 San
6		Eğilme ve Uzanma	30 San
	Dinlenme		10 San
7		Power Skipler	20 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Değişmeli atlamalar	30 San
		Dinlenme	10 San
9		Plié Başüstü Squatler	20 San
10		Jumping Jacks	25 San
		Dinlenme	10 San
11		Plank	30 San
12		Değişmeli atlamalar	30 San
		Dinlenme	10 San
13		Jumping Jacks	30 San
14		Değişmeli atlamalar	30 San
		Dinlenme	5 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Plank	30 San
16		Kalça tekmeleri	30 San
	Dinlenme		10 San
17		Değişmeli atlamalar	30 San
18		Plié Başüstü Squatler	30 San
	Dinlenme		5 San
19		Jumping Jacks	20 San
20		Jumping Jacks	20 San
	Dinlenme		10 San
21		Kalça tekmeleri	35 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.