100 Kcal

İleri | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Jacks	30 San
9		Plié Başüstü Squatler	20 San
10		Değişmeli atlamalar	30 San

Dinlenme **10 San**

11		Plank	30 San
12		Değişmeli atlamalar	30 San
13		Jumping Jacks	30 San

Dinlenme **10 San**

14		Değişmeli atlamalar	30 San
15		Plank	30 San
16		Kalça tekmeleri	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme			**10 San**
17		**Değişmeli atlamalar**	**40** San
18		**Plié Başüstü Squatler**	**40** San
19		**Jumping Jacks**	**40** 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.

- 🎬 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.