174 kcal

İleri | 19 min

1		Dağ Tırmanışçısı	40 San
2		Jumping Jacks	45 San
	Dinlenme		20 San
3		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	50 San
4		Burpeeler	40 San
	Dinlenme		20 San
5		Bisiklet Karın Hareketi	45 San
6		Çömelme	40 San
7		Değişimi ayak çaprazlama	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
9		Jumping Jacks	40 San
	Dinlenme		20 San
10		Zıplama Burpeeleri	40 San
11		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	45 San
	Dinlenme		20 San
12		Dönüşümlü Crunch	45 San
13		Jumping Jacks	45 San
14		Kollar çapraz karın egzersizi	45 San
15		Kalça tekmeleri	45 San
16		Bacak İtme	45 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme			**20 San**
17		Dağ Tırmanışçısı	**45** San
18		Dönüşümlü Crunch	**45** San
19		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	**45** San
20		Kollar çapraz karın egzersizi	**45** San
21		Jumping Jacks	**45** San
22		Bacak İtme	**45** San
23		Kalça tekmeleri	**30** San
24		Dağ Tırmanışçısı	**25** 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.