2&2 Karın Antrenmanı

Orta | 7 min

1		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	60 San
	Dinlenme		15 San
2		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	60 San
	Dinlenme		15 San
3		Ayak Ayağa Sıkıştırma	60 San
	Dinlenme		15 San
4		Ayak Ayağa Sıkıştırma	60 San
	Dinlenme		15 San
5		Bacak İtme	60 San
	Dinlenme		15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Bacak İtme	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.

- 🎬 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.