2 Dakikalık Karın Antrenmanı

Başlangıç | ⏱️ 2 min

1		Ellerle iterek crunch (ezme)	x20 Tek
2		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	30 San
3		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	x20 Tek
4		Değişimi ayak çaprazlama	30 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.