200 Kcal

Orta | 26 min

1		Jumping Lunges	30 San
	Dinlenme		20 San
2		Zıplama Burpeeleri	30 San
	Dinlenme		20 San
3		Dağ Tırmanışçısı	45 San
	Dinlenme		30 San
4		Jumping Jacks	45 San
	Dinlenme		15 San
5		Jumping Lunges	40 San
	Dinlenme		30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Zıplama Burpeeleri	40 San
7		Jumping Jacks	40 San
	Dinlenme		30 San
8		Ellerle iterek crunch (ezme)	40 San
9		Dağ Tırmanışçısı	40 San
	Dinlenme		20 San
10		Dönüşümlü Crunch	30 San
11		Zıplama Burpeeleri	35 San
	Dinlenme		30 San
12		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	30 San
13		Jumping Jacks	30 San

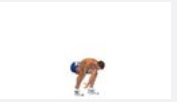
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Ellerden destek alarak Crunch	30 San
	Dinlenme		20 San
15		Ayak parmak dokunuşu Jackleri	30 San
	Dinlenme		20 San
16		Ayak parmak dokunuşu Jackleri	30 San
	Dinlenme		20 San
17		Değişmeli atlamalar	30 San
	Dinlenme		20 San
18		Değişmeli atlamalar	30 San
	Dinlenme		20 San
19		Elevated Krançlar	40 San
20		Eğilme ve Uzanma	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **20 San**

21  **Elevated Krançlar** **40** San

22  **Eğilme ve Uzanma** **40** San

23  **Ardışık Karın Kasları Vuruşu** **40** San

Dinlenme **20 San**

24  **Komple dikey karın egzersizi (crunch)** **40** San

25  **Jumping Lunges** **30** San

Dinlenme **20 San**

26  **Bisiklet Karın Hareketi** **40** San

27  **Çömelme** **40** San

28  **Değişimi ayak çaprazlama** **40** San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
30		Jumping Jacks	40 San
		Dinlenme	20 San
31		Zıplama Burpeeleri	40 San
32		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	35 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.