207 kcal

Orta | 25 min

1		Jumping Jacks	60 San
	Dinlenme		15 San
2		Zıplama Burpeeleri	60 San
	Dinlenme		10 San
3		Jumping Jacks	60 San
	Dinlenme		30 San
4		Ellerle iterek crunch (ezme)	60 San
5		Dağ Tırmanışçısı	60 San
	Dinlenme		20 San
6		Dönüşümlü Crunch	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Zıplama Burpeeleri	35 San
		Dinlenme	30 San
8		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	30 San
9		Jumping Jacks	60 San
10		Ellerden destek alarak Crunch	30 San
		Dinlenme	20 San
11		Ayak parmak dokunuşu Jackleri	30 San
		Dinlenme	20 San
12		Ayak parmak dokunuşu Jackleri	30 San
		Dinlenme	20 San
13		Değişmeli atlamalar	60 San
		Dinlenme	20 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Değişmeli atlamalar	60 San
	Dinlenme		20 San
15		Elevated Krançlar	40 San
16		Eğilme ve Uzanma	40 San
	Dinlenme		20 San
17		Elevated Krançlar	40 San
18		Eğilme ve Uzanma	40 San
19		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	40 San
	Dinlenme		20 San
20		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
21		Jumping Lunges	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **20 San**

22		Bisiklet Karın Hareketi	**40** San
23		Çömelme	**40** San
24		Değişimi ayak çaprazlama	**40** San
25		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	**40** San
26		Jumping Jacks	**40** San

Dinlenme **20 San**

27		Zıplama Burpeeleri	**40** San
28		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	**35** 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.