251 kcal

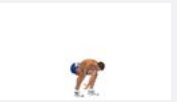
İleri | 28 min

1		Dağ Tırmanışçısı	40 San
2		Jumping Jacks	45 San
	Dinlenme		20 San
3		Dağ Tırmanışçısı	50 San
	Dinlenme		20 San
4		Dönüşümlü Crunch	45 San
	Dinlenme		20 San
5		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	45 San
	Dinlenme		20 San
6		Ellerden destek alarak Crunch	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Ayak parmak dokunuşu Jackleri	45 San
8		Değişmeli atlamalar	40 San

Dinlenme **20 San**

9		Elevated Krançlar	40 San
10		Eğilme ve Uzanma	40 San
11		Elevated Krançlar	40 San
12		Eğilme ve Uzanma	40 San
13		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	40 San

Dinlenme **20 San**

14		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
15		Burpeeler	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **20 San**

16		Bisiklet Karın Hareketi	**40** San
17		Çömelme	**40** San
18		Değişimi ayak çaprazlama	**40** San
19		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	**40** San
20		Jumping Jacks	**40** San

Dinlenme **20 San**

21		Zıplama Burpeeleri	**40** San
22		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	**45** San

Dinlenme **20 San**

23		Dönüşümlü Crunch	**45** San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Jumping Jacks	45 San
25		Kollar çapraz karın egzersizi	45 San
26		Kalça tekmeleri	45 San
27		Bacak İtme	45 San

Dinlenme **20 San**

28		Dağ Tırmanışçısı	45 San
29		Dönüşümlü Crunch	45 San
30		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	45 San
31		Kollar çapraz karın egzersizi	45 San
32		Jumping Jacks	45 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Bacak İtme	45 San
34		Kalça tekmeleri	30 San
35		Dağ Tırmanışçısı	25 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.