280 kcal

İleri | 31 min

1		Dağ Tırmanışçısı	40 San
2		Jumping Jacks	45 San
	Dinlenme		20 San
3		Jumping Jacks	60 San
	Dinlenme		20 San
4		Ellerle iterek crunch (ezme)	45 San
5		Dağ Tırmanışçısı	50 San
	Dinlenme		20 San
6		Dönüşümlü Crunch	40 San
7		Zıplama Burpeeleri	35 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **20 San**

8		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	**40** San
9		Jumping Jacks	**40** San

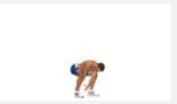
Dinlenme **20 San**

10		Ellerden destek alarak Crunch	**40** San
11		Ayak parmak dokunuşu Jackleri	**45** San
12		Değişmeli atlamalar	**40** San

Dinlenme **20 San**

13		Elevated Krançlar	**40** San
14		Eğilme ve Uzanma	**40** San
15		Elevated Krançlar	**40** San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Eğilme ve Uzanma	40 San
17		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	40 San
	Dinlenme		20 San
18		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
19		Burpeeler	40 San
	Dinlenme		20 San
20		Bisiklet Karın Hareketi	40 San
21		Çömelme	40 San
22		Değişimi ayak çaprazlama	40 San
23		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
24		Jumping Jacks	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **20 San**

25  Zıplama Burpeeleri **40** San

26  Komple dikey karın egzersizi (crunch) **45** San

Dinlenme **20 San**

27  Dönüşümlü Crunch **45** San

28  Jumping Jacks **45** San

29  Kollar çapraz karın egzersizi **45** San

30  Kalça tekmeleri **45** San

31  Bacak İtme **45** San

Dinlenme **20 San**

32  Dağ Tırmanışçısı **45** San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Dönüşümlü Crunch	45 San
34		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	45 San
35		Kollar çapraz karın egzersizi	45 San
36		Jumping Jacks	45 San
37		Bacak İtme	45 San
38		Kalça tekmeleri	30 San
39		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.

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.