3&3 Karın Antrenmanı

İleri | 10 min

1		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	60 San
	Dinlenme		10 San
2		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	60 San
	Dinlenme		10 San
3		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	60 San
	Dinlenme		10 San
4		Dize Doğru Dirsek Kranç-Dönüşümlü	60 San
	Dinlenme		10 San
5		Dize Doğru Dirsek Kranç-Dönüşümlü	60 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Dize Doğru Dirsek Kranç-Dönüşümlü	60 San
		Dinlenme	10 San
7		4 hamlede bacakları kaldırmak	60 San
		Dinlenme	10 San
8		4 hamlede bacakları kaldırmak	60 San
		Dinlenme	10 San
9		4 hamlede bacakları kaldırmak	60 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.