300 Kcal

İleri | 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **20 San**

14		Ellerden destek alarak Crunch	**40** San
15		Ayak parmak dokunuşu Jackleri	**45** San
16		Değişmeli atlamalar	**40** San

Dinlenme **20 San**

17		Elevated Krançlar	**40** San
18		Eğilme ve Uzanma	**40** San
19		Elevated Krançlar	**40** San
20		Eğilme ve Uzanma	**40** San
21		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	**40** San

Dinlenme **20 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
23		Burpeeler	40 San
	Dinlenme		20 San
24		Bisiklet Karın Hareketi	40 San
25		Çömelme	40 San
26		Değişimi ayak çaprazlama	40 San
27		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
28		Jumping Jacks	40 San
	Dinlenme		20 San
29		Zıplama Burpeeleri	40 San
30		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	45 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **20 San**

31		Dönüşümlü Crunch	45 San
32		Jumping Jacks	45 San
33		Kollar çapraz karın egzersizi	45 San
34		Kalça tekmeleri	45 San
35		Bacak İtme	45 San

Dinlenme **20 San**

36		Dağ Tırmanışçısı	45 San
37		Dönüşümlü Crunch	45 San
38		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	45 San
39		Kollar çapraz karın egzersizi	45 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Jumping Jacks	45 San
41		Bacak İtme	45 San
42		Kalça tekmeleri	30 San
43		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.