318 kcal

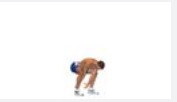
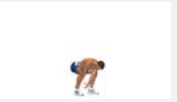
İleri | 35 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Dağ Tırmanışçısı	60 San
		Dinlenme	20 San
9		Dönüşümlü Crunch	40 San
10		Zıplama Burpeeleri	35 San
		Dinlenme	20 San
11		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
12		Jumping Jacks	60 San
		Dinlenme	20 San
13		Ellerden destek alarak Crunch	40 San
14		Ayak parmak dokunuşu Jackleri	45 San
15		Değişmeli atlamalar	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme			**20 San**
16		● **Elevated Krançlar**	**40** San
17		● **Eğilme ve Uzanma**	**60** San
18		● **Elevated Krançlar**	**40** San
19		● **Eğilme ve Uzanma**	**60** San
20		● **Ardışık Karın Kasları Vuruşu**	**30** San
Dinlenme			**20 San**
21		● **Komple dikey karın egzersizi (crunch)**	**40** San
22		● **Burpeeler**	**40** San
Dinlenme			**20 San**
23		● **Bisiklet Karın Hareketi**	**40** San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Çömelme	40 San
25		Değişimi ayak çaprazlama	40 San
26		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
27		Jumping Jacks	40 San
Dinlenme			20 San
28		Zıplama Burpeeleri	40 San
29		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	45 San
Dinlenme			20 San
30		Dönüşümlü Crunch	45 San
31		Jumping Jacks	45 San
32		Kollar çapraz karın egzersizi	45 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Kalça tekmeleri	45 San
34		Bacak İtme	45 San

Dinlenme **20 San**

35		Dağ Tırmanışçısı	45 San
36		Dönüşümlü Crunch	45 San
37		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	45 San
38		Kollar çapraz karın egzersizi	45 San
39		Jumping Jacks	45 San
40		Bacak İtme	45 San
41		Kalça tekmeleri	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42  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.