336 kcal

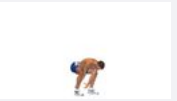
İleri | 37 min

1		Jumping Jacks	45 San
2		Kalça tekmeleri	45 San
	Dinlenme		20 San
3		Jumping Jacks	60 San
4		Ellerle iterek crunch (ezme)	40 San
	Dinlenme		20 San
5		Plank	20 San
6		Jumping Jacks	40 San
7		Ellerle iterek crunch (ezme)	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Dağ Tırmanışçısı	40 San
		Dinlenme	20 San
9		Dönüşümlü Crunch	30 San
10		Zıplama Burpeeleri	35 San
11		Plank	40 San
		Dinlenme	15 San
12		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	30 San
13		Jumping Jacks	30 San
14		Ellerden destek alarak Crunch	30 San
		Dinlenme	15 San
15		Ayak parmak dokunuşu Jackleri	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Plank	40 San
17		Değişmeli atlamalar	40 San
	Dinlenme		15 San
18		Değişmeli atlamalar	40 San
19		Elevated Krançlar	40 San
20		Eğilme ve Uzanma	40 San
	Dinlenme		15 San
21		Elevated Krançlar	40 San
22		Plank	30 San
23		Eğilme ve Uzanma	40 San
24		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **15 San**

25  **Komple dikey karın egzersizi (crunch)** **40** San

26  **Jumping Lunges** **30** San

27  **Plank** **40** San

Dinlenme **15 San**

28  **Bisiklet Karın Hareketi** **40** San

29  **Çömelme** **40** San

30  **Değişimi ayak çaprazlama** **40** San

31  **Plank** **40** San

Dinlenme **15 San**

32  **Komple dikey karın egzersizi (crunch)** **40** San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Jumping Jacks	40 San
		Dinlenme	15 San
34		Zıplama Burpeeleri	40 San
35		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
		Dinlenme	15 San
36		Dönüşümlü Crunch	45 San
37		Değişmeli atlamalar	45 San
		Dinlenme	15 San
38		Dönüşümlü Crunch	45 San
39		Değişmeli atlamalar	45 San
		Dinlenme	15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	40 San
41		Dönüşümlü Crunch	45 San
42		Değişimi ayak çaprazlama	45 San
	Dinlenme		15 San
43		Kollar çapraz karın egzersizi	40 San
44		Jumping Jacks	45 San
45		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
46		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	40 San
	Dinlenme		15 San
47		Değişimi ayak çaprazlama	40 San
48		Jumping Jacks	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	30 San
50		Kalça tekmeleri	40 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.