344 kcal

İleri | 38 min

1		Dağ Tırmanışçısı	50 San
	Dinlenme		20 San
2		Zıplama Burpeeleri	30 San
	Dinlenme		20 San
3		Jumping Jacks	60 San
	Dinlenme		20 San
4		Jumping Jacks	60 San
5		Burpeeler	60 San
	Dinlenme		20 San
6		Ellerle iterek crunch (ezme)	40 San

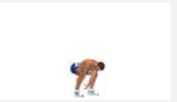
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Dağ Tırmanışçısı	60 San
		Dinlenme	20 San
8		Zıplama Burpeeleri	40 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	40 San
		Dinlenme	20 San
13		Ellerden destek alarak Crunch	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Ayak parmak dokunuşu Jackleri	60 San
15		Değişmeli atlamalar	60 San

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	40 San

Dinlenme **20 San**

21		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
22		Burpeeler	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **20 San**

23		Bisiklet Karın Hareketi	40 San
24		Çömelme	40 San
25		Değişimi ayak çaprazlama	40 San
26		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
27		Jumping Jacks	60 San

Dinlenme **20 San**

28		Zıplama Burpeeleri	60 San
29		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	45 San

Dinlenme **20 San**

30		Dönüşümlü Crunch	45 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		Jumping Jacks	60 San
32		Kollar çapraz karın egzersizi	45 San
33		Kalça tekmeleri	60 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	60 San
38		Kollar çapraz karın egzersizi	45 San
39		Jumping Jacks	45 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Bacak İtme	45 San
41		Kalça tekmeleri	60 San
42		Dağ Tırmanışçısı	45 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.