375 kcal

İleri | 41 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Lunges	40 San

Dinlenme **20 San**

9		Zıplama Burpeeleri	40 San
10		Plank	40 San
11		Jumping Jacks	40 San
12		Ellerle iterek crunch (ezme)	40 San
13		Dağ Tırmanışçısı	40 San

Dinlenme **20 San**

14		Dönüşümlü Crunch	30 San
15		Zıplama Burpeeleri	35 San
16		Plank	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **15 San**

17  ● **Komple dikey karın egzersizi (crunch)** **30** San

18  ● **Jumping Jacks** **30** San

19  ● **Ellerden destek alarak Crunch** **30** San

Dinlenme **15 San**

20  ● **Ayak parmak dokunuşu Jackleri** **30** San

21  ● **Plank** **40** San

22  ● **Değişmeli atlamalar** **40** San

Dinlenme **15 San**

23  ● **Değişmeli atlamalar** **40** San

24  ● **Elevated Krançlar** **40** San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Eğilme ve Uzanma	40 San

Dinlenme **15 San**

26		Elevated Krançlar	40 San
27		Plank	30 San
28		Eğilme ve Uzanma	40 San
29		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	40 San

Dinlenme **15 San**

30		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
31		Jumping Lunges	30 San
32		Plank	40 San

Dinlenme **15 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Bisiklet Karın Hareketi	40 San
34		Çömelme	40 San
35		Değişimi ayak çaprazlama	40 San
36		Plank	40 San

Dinlenme **15 San**

37		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
38		Jumping Jacks	40 San

Dinlenme **15 San**

39		Zıplama Burpeeleri	40 San
40		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San

Dinlenme **15 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41		Dönüşümlü Crunch	45 San
42		Değişmeli atlamalar	45 San
	Dinlenme		15 San
43		Dönüşümlü Crunch	45 San
44		Değişmeli atlamalar	45 San
	Dinlenme		15 San
45		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	40 San
46		Dönüşümlü Crunch	45 San
47		Değişimi ayak çaprazlama	45 San
	Dinlenme		15 San
48		Kollar çapraz karın egzersizi	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Jumping Jacks	45 San
50		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	40 San
51		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	40 San

Dinlenme **15 San**

52		Değişimi ayak çaprazlama	40 San
53		Jumping Jacks	40 San
54		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	30 San
55		Kalça tekmeleri	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.