487 kcal

İleri | 53 min

1		Dağ Tırmanışçısı	60 San
	Dinlenme		20 San
2		Zıplama Burpeeleri	60 San
	Dinlenme		20 San
3		Jumping Jacks	60 San
	Dinlenme		20 San
4		Jumping Jacks	60 San
5		Burpeeler	60 San
	Dinlenme		10 San
6		Ellerle iterek crunch (ezme)	60 San

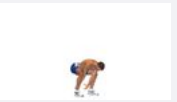
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Dağ Tırmanışçısı	60 San
	Dinlenme		20 San
8		Zıplama Burpeeleri	60 San
	Dinlenme		20 San
9		Dönüşümlü Crunch	60 San
10		Zıplama Burpeeleri	60 San
	Dinlenme		10 San
11		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	60 San
12		Jumping Jacks	60 San
	Dinlenme		20 San
13		Ellerden destek alarak Crunch	60 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	60 San
17		Eğilme ve Uzanma	60 San
18		Elevated Krançlar	60 San
19		Eğilme ve Uzanma	60 San
20		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	60 San

Dinlenme **10 San**

21		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	60 San
22		Burpeeler	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **10 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 **10 San**

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

Dinlenme **10 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		15 San
35		Dağ Tırmanışçısı	60 San
36		Dönüşümlü Crunch	45 San
37		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	60 San
38		Kollar çapraz karın egzersizi	45 San
	Dinlenme		15 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	60 San
	Dinlenme		15 San
43		Kalça tekmeleri	60 San
	Dinlenme		15 San
44		Jumping Jacks	60 San
	Dinlenme		10 San
45		Dağ Tırmanışçısı	60 San
	Dinlenme		10 San
46		Jumping Jacks	60 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47  Dağ Tırmanışçısı **60** San

Dinlenme **10 San**

48  Kollar çapraz karın egzersizi **x60** Tek

Dinlenme **10 San**

49  Ellerden destek alarak Crunch **x60** Tek

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.