5 Dakika Plank

Başlangıç | 4 min

1		Plank	45 San
	Dinlenme		10 San
2		Side Plank	15 San
	Dinlenme		10 San
3		Buzz Saw Plank	30 San
	Dinlenme		10 San
4		Dirsek üzerinde yana dayanma Plank	15 San
	Dinlenme		10 San
5		Plank	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Çapraz bacaklar ile yan plank	15 San
		Dinlenme	10 San
7		Plank	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.