50 Kcal

Orta | 7 min

1		Dağ Tırmanışçısı	30 San
		Dinlenme	10 San
2		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	20 San
		Dinlenme	10 San
3		Squat atlamaları	20 San
		Dinlenme	10 San
4		Power Skipler	20 San
		Dinlenme	10 San
5		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	15 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Dağ Tırmanışçısı	30 San
		Dinlenme	10 San
7		Değişmeli atlamalar	30 San
		Dinlenme	10 San
8		Jumping Jacks	25 San
		Dinlenme	10 San
9		Squat Jackler	20 San
		Dinlenme	10 San
10		Jumping Jacks	20 San
		Dinlenme	10 San
11		Değişmeli atlamalar	20 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	20 San
13		Değişmeli atlamalar	20 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.