50 Kcal

İleri | 5 min

1		Dağ Tırmanışçısı	20 San
2		Zıplama Burpeeleri	20 San
3		Jumping Jacks	20 San
	Dinlenme		10 San
4		Dağ Tırmanışçısı	30 San
5		Zıplama Burpeeleri	25 San
6		Değişmeli atlamalar	25 San
	Dinlenme		10 San
7		Jumping Jacks	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Burpeeler	30 San
		Dinlenme	10 San
9		Kalça tekmeleri	30 San
10		Vurmalı Squat	30 San
11		Değişmeli atlamalar	30 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.