685 kcal

İleri | 74 min

1		Dağ Tırmanışçısı	60 San
	Dinlenme		20 San
2		Dağ Tırmanışçısı	50 San
	Dinlenme		10 San
3		Dağ Tırmanışçısı	40 San
	Dinlenme		10 San
4		Kalça tekmeleri	60 San
5		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	60 San
	Dinlenme		10 San
6		Zıplama Burpeeleri	60 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **10 San**

7  **Jumping Jacks** **60** San

Dinlenme **10 San**

8  **Jumping Jacks** **60** San

Dinlenme **10 San**

9  **Jumping Jacks** **60** San

Dinlenme **10 San**

10  **Burpeeler** **60** San

Dinlenme **10 San**

11  **Ellerle iterek crunch (ezme)** **60** San

12  **Dağ Tırmanışçısı** **60** San

Dinlenme **20 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Zıplama Burpeeleri	60 San
		Dinlenme	20 San
14		Dönüşümlü Crunch	60 San
15		Zıplama Burpeeleri	60 San
		Dinlenme	10 San
16		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	60 San
17		Jumping Jacks	60 San
		Dinlenme	20 San
18		Ellerden destek alarak Crunch	60 San
19		Ayak parmak dokunuşu Jackleri	60 San
20		Değişmeli atlamalar	60 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **20 San**

21		Değişmeli atlamalar	60 San
22		Elevated Krançlar	60 San
23		Eğilme ve Uzanma	60 San
24		Elevated Krançlar	60 San
25		Eğilme ve Uzanma	60 San
26		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	60 San

Dinlenme **10 San**

27		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	60 San
28		Burpeeler	60 San

Dinlenme **10 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Bisiklet Karın Hareketi	60 San
30		Çömelme	60 San
31		Değişimi ayak çaprazlama	60 San
32		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	60 San
33		Jumping Jacks	60 San
	Dinlenme		10 San
34		Zıplama Burpeeleri	60 San
35		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	60 San
	Dinlenme		10 San
36		Dönüşümlü Crunch	60 San
37		Jumping Jacks	60 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		Kollar çapraz karın egzersizi	60 San
		Dinlenme	10 San
39		Kalça tekmeleri	60 San
40		Bacak İtme	60 San
		Dinlenme	15 San
41		Dağ Tırmanışçısı	60 San
42		Dönüşümlü Crunch	60 San
		Dinlenme	10 San
43		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	60 San
44		Kollar çapraz karın egzersizi	45 San
		Dinlenme	15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		Jumping Jacks	45 San
46		Bacak İtme	60 San
	Dinlenme		10 San
47		Kalça tekmeleri	60 San
48		Dağ Tırmanışçısı	60 San
	Dinlenme		15 San
49		Kalça tekmeleri	60 San
	Dinlenme		15 San
50		Jumping Jacks	60 San
	Dinlenme		10 San
51		Dağ Tırmanışçısı	60 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		Jumping Jacks	60 San
		Dinlenme	10 San
53		Dağ Tırmanışçısı	60 San
		Dinlenme	10 San
54		Kollar çapraz karın egzersizi	x60 Tek
		Dinlenme	10 San
55		Ellerden destek alarak Crunch	x60 Tek
		Dinlenme	10 San
56		Jumping Jacks	60 San
57		Değişmeli atlamalar	60 San
		Dinlenme	10 San
58		Jumping Jacks	60 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		Değişmeli atlamalar	60 San
	Dinlenme		10 San
60		Dağ Tırmanışçısı	40 San
61		Değişmeli atlamalar	60 San
62		Dağ Tırmanışçısı	60 San
	Dinlenme		10 San
63		Değişmeli atlamalar	60 San
64		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	60 San
	Dinlenme		10 San
65		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	60 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66



Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak

60
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.