7 Dakikada Kalça Antrenmanı

Başlangıç | ⏱ 8 min

1		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	30 San
		Dinlenme	10 San
2		Çömelme	30 San
		Dinlenme	10 San
3		Çapraz kalça uzatma	30 San
		Dinlenme	10 San
4		Tekli Bacak Köprüsü	30 San
		Dinlenme	10 San
5		Dağ Tırmanışçısı	30 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Superman	30 San
		Dinlenme	10 San
7		Kalça tekmeleri	30 San
		Dinlenme	10 San
8		Bacak Aşağı Çekme	30 San
		Dinlenme	10 San
9		Zıplama Burpeeleri	30 San
		Dinlenme	10 San
10		Step Bank / Sandalye	30 San
		Dinlenme	10 San
11		Jumping Jacks	30 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	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.