7 Minute Butt Workout

Başlangıç | 8 min | 78 Kcal

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

Quickify

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.