7 Minute Workout

Başlangıç | 7 min | 69 Kcal

1		Jumping Jacks	20 San
	Dinlenme		10 San
2		Şınav	20 San
	Dinlenme		10 San
3		Hintli Şınavları	20 San
	Dinlenme		10 San
4		Kalça tekmeleri	20 San
	Dinlenme		10 San
5		Yan plank rotasyonu	20 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	20 San
		Dinlenme	10 San
7		Jumping Jacks	20 San
		Dinlenme	10 San
8		Switch Kickler	20 San
		Dinlenme	10 San
9		Abdominal Crunch hareketi	20 San
		Dinlenme	10 San
10		Jumping Jacks	20 San
		Dinlenme	10 San
11		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	20 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Burpeeler **20** San

Dinlenme **10 San**

13  Çömelme **20** San

Dinlenme **10 San**

14  Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak **20** San

Abify

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.