7 Minute Workout

Başlangıç | 8 min | 78 Kcal

1		Jumping Jacks	30 San
		Dinlenme	10 San
2		Duvar Oturuşu	30 San
		Dinlenme	10 San
3		Şınav	30 San
		Dinlenme	10 San
4		Abdominal Crunch hareketi	30 San
		Dinlenme	10 San
5		Step Bank / Sandalye	30 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● Çömelme 30 San

Dinlenme 10 San

7  ● Bank üzerinde triseps eğilme
Bank / Sandalye
30 San

Dinlenme 10 San

8  ● Plank 30 San

Dinlenme 10 San

9  ● Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak 30 San

Dinlenme 10 San

10  ● Öne Hamleler 30 San

Dinlenme 10 San

11  ● Gövdeyi döndürerek şınav çekme 30 San

Dinlenme 10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Side 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.