70 Kcal

Orta | 7 min

1		Kollar çapraz karın egzersizi	40 San
2		Dönüşümlü Crunch	40 San
3		Kalça tekmeleri	30 San
4		Bisiklet Karın Hareketi	40 San
5		Bacak İtme	40 San
6		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	35 San
7		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	35 San
8		Double leg stretch	30 San
9		Jumping Jacks	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Flutter Kicks Karın Egzersizi	30 San
11		Bacak İtme	30 San
12		Jumping Jacks	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.