70 Kcal

Orta | 7 min

1		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	40 San
2		Dağ Tırmanışçısı	30 San
3		Diz Şınavı	40 San
4		Değişmeli atlamalar	30 San
5		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	40 San
6		Dağ Tırmanışçısı	10 San
7		Hintli Şınavları	30 San
8		Dağ Tırmanışçısı	30 San
9		Yıldız Şınavları	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Değişmeli atlamalar	30 San
11		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	40 San
12		Kalça tekmeleri	30 San
13		Diz Şınavı	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.