70 Kcal

Başlangıç | 9 min

1		Eğilme ve Uzanma	30 San
2		Değişmeli atlamalar	30 San
	Dinlenme		15 San
3		Zıplayan Jack Squat	30 San
4		Dağ Tırmanışçısı	30 San
	Dinlenme		15 San
5		Plié Başüstü Squatler	30 San
6		Squat Yana Tekme	15 San
	Dinlenme		15 San
7		Vurmalı Squat	40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **15 San**

8  **Değişmeli atlamalar** **40** San

Dinlenme **15 San**

9  **Dağ Tırmanışçısı** **30** San

Dinlenme **15 San**

10  **Vurmalı Squat** **40** San

Dinlenme **20 San**

11  **Squat Jackler** **35** San

Dinlenme **20 San**

12  **Squat Jackler** **30** San

Dinlenme **20 San**

13  **Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak** **30** San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.