70 Kcal

Başlangıç | 7 min

1		Tersinden kalça esnetme	40 San
2		Eğilme ve Uzanma	40 San
	Dinlenme		15 San
3		Tekli Bacak Köprüsü	10 San
4		Vurmalı Squat	40 San
	Dinlenme		15 San
5		Ayaklar Birarada Köprü	40 San
6		Plié Başüstü Squatler	40 San
	Dinlenme		15 San
7		Tarafları değiştirmek	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Plié Başüstü Squatler	40 San
		Dinlenme	15 San
9		Düz bacak ile yan dönüş	10 San
10		Vurmalı Squat	40 San
		Dinlenme	15 San
11		Yoğun kalça uzatma	15 San
12		Vurmalı Squat	40 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.

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.