8 Dakika

Başlangıç | 8 min | 78 Kcal

1		Ayak Ayağa Sıkıştırma	x15 Tek
2		Alternating crunch	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
3		Ellerle iterek crunch (ezme)	x30 Tek
4		4 hamlede bacakları kaldırmak	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
5		Ellerden destek alarak Crunch	x30 Tek
6		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x30 Tek
	Dinlenme		30 San
7		Kollar çapraz karın egzersizi	x30 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8  Dizleri göğse doğru çekme x30 Tek

Abify

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.