8 Dakika

Başlangıç | 7 min | 69 Kcal

1		Bükük Dizle Kalça Uzatma	x15 Tek
2		Köprü	x20 Tek
	Dinlenme		30 San
3		Öne Hamleler	x5 Tek
4		Bükük Dizle Kalça Uzatma	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
5		Köprü	x20 Tek
6		Öne Hamleler	x5 Tek
	Dinlenme		30 San
7		Bükük Dizle Kalça Uzatma	x15 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Öne Hamleler	x5 Tek
		Dinlenme	30 San
9		Köprü	x20 Tek
10		Tersinden kalça esnetme	x20 Tek

Buttify

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.