8 Dakika

Başlangıç | 8 min | 78 Kcal

1		Kalça tekmeleri	20 San
2		Baldır Kaldırma	x15 Tek
3		Çömelme	x10 Tek
	Dinlenme		30 San
4		Kalça tekmeleri	20 San
5		Baldır Kaldırma	x15 Tek
6		Çömelme	x10 Tek
	Dinlenme		30 San
7		Öne Hamleler	x10 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Baldır Kaldırma	x15 Tek
9		Çömelme	x10 Tek
	Dinlenme		30 San
10		Yanal Atak	x8 Tek
11		Kalça tekmeleri	20 San
12		Baldır Kaldırma	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
13		Öne Hamleler	x10 Tek
14		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	20 San
15		Baldır Kaldırma	x15 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.