8 Dakika - Seviye 3

İleri | 6 min | 59 Kcal

1		Köprü Baldır Kaldırma	x20 Tek
2		Çömelme	x20 Tek
3		Baldır Kaldırma	x20 Tek
	Dinlenme		15 San
4		Squat Yana Tekme	x15 Tek
5		Baldır Kaldırma	x20 Tek
6		Yanal Atak	x15 Tek
	Dinlenme		15 San
7		Dağ Tırmanışçısı	x20 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Çömelme	x20 Tek
9		Öne Hamleler	x10 Tek
10		Squat Yana Tekme	x15 Tek

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.