8 Dakikada Bacak – 2. Seviye

Orta | ⏱ 7 min

1		Jumping Jacks	20 San
2		Çömelme	x20 Tek
3		Baldır Kaldırma	x20 Tek

Dinlenme **20 San**

4		Kalça tekmeleri	20 San
5		Köprü Baldır Kaldırma	x20 Tek
6		Squat Yana Tekme	x20 Tek

Dinlenme **20 San**

7		Köprü Baldır Kaldırma	x20 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Çömelme	x20 Tek

Dinlenme **20 San**

9		Yanal Atak	x6 Tek
10		Baldır Kaldırma	x20 Tek
11		Köprü Baldır Kaldırma	x20 Tek

P4P

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.