8 Dakikada Kalça – 2. Seviye

Orta | 5 min

1		Yoğun kalça uzatma	x15 Tek
2		Köprü	x15 Tek
3		Öne Hamleler	x10 Tek
	Dinlenme		20 San
4		Öne Hamleler	x10 Tek
5		Yoğun kalça uzatma	x20 Tek
6		Öne Hamleler	x10 Tek
	Dinlenme		20 San
7		Yoğun kalça uzatma	x15 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Köprü	x25 Tek
9		Öne Hamleler	x10 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.