8 Dakikada Kalça – 3. Seviye

İleri | 6 min

1		Çömelme	x15 Tek
2		Dizi Bükerek Yana Atılma	x15 Tek
3		Bacak Aşağı Çekme	x15 Tek

Dinlenme 15 San

4		Köprü	x15 Tek
5		Öne Hamleler	x15 Tek
6		Yoğun kalça uzatma	x15 Tek

Dinlenme 15 San

7		Bacak Aşağı Çekme	x15 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Yanal Atak	x15 Tek
9		Çömelme	x15 Tek
10		Tersinden kalça esnetme	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.