8 Dakikada Karın Kası – Seviye 2

Orta | 10 min

1		Dönüşümlü Crunch	x40 Tek
2		Bacak İtme	x40 Tek
	Dinlenme		15 San
3		4 hamlede bacakları kaldırmak	x20 Tek
4		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	60 San
	Dinlenme		15 San
5		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x60 Tek
6		Alternating crunch	x20 Tek
	Dinlenme		15 San
7		Dizleri göğse doğru çekme	x40 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Ayak Ayağa Sıkıştırma	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.