8 Dakikada Karın Kası – Seviye 3

İleri | 9 min

1		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x50 Tek
2		Dambılla Yukarı Kaldırma Gülle	x50 Tek
	Dinlenme		15 San
3		Dize Doğru Dirsek Krançı-Dönüşümlü	x25 Tek
4		İkili Yanlara Dönme	x50 Tek
	Dinlenme		15 San
5		4 hamlede bacakları kaldırmak	x25 Tek
6		Değişimi ayak çaprazlama	x50 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.