Alt Karın Antrenmanı – 3. Seviye

İleri | 8 min

1		Reverse Curls	x40 Tek
2		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	40 San
	Dinlenme		10 San
3		Dönüşümlü Crunch	x45 Tek
	Dinlenme		10 San
4		Değişimi ayak çaprazlama	20 San
5		4 hamlede bacakları kaldırmak	x20 Tek
	Dinlenme		10 San
6		Değişimi ayak çaprazlama	30 San
7		Bacak İtme	x30 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme			**10 San**
8		**4 hamlede bacakları kaldırmak**	**x20** Tek
9		**Değişimi ayak çaprazlama**	**20** San

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.