Alt Karın Antrenmanı

Başlangıç | 4 min

1		Bisiklet Karın Hareketi	20 San
2		4 hamlede bacakları kaldırmak	x5 Tek
	Dinlenme		20 San
3		Dönüşümlü Crunch	20 San
4		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	20 San
	Dinlenme		20 San
5		Değişimi ayak çaprazlama	20 San
6		Bisiklet Karın Hareketi	20 San
	Dinlenme		20 San
7		Bacak İtme	20 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Dönüşümlü Crunch	20 San
		Dinlenme	20 San
9		4 hamlede bacakları kaldırmak	x5 Tek
10		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	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.