Bacak + Karın + Kalça

Başlangıç | 8 min

1		Çömelme	x10 Tek
2		Öne Hamleler	x5 Tek
3		Yanal Atak	x5 Tek

Dinlenme **30 San**

4		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x10 Tek
5		4 hamlede bacakları kaldırmak	x5 Tek
6		Ayak Ayağa Sıkıştırma	x5 Tek

Dinlenme **30 San**

7		Yoğun kalça uzatma	x10 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Dizi Bükerek Yana Atılma	x10 Tek
9		Bacak Aşağı Çekme	x10 Tek
	Dinlenme		30 San
10		Çömelme	x15 Tek
11		Dizleri göğse doğru çekme	x15 Tek
12		Bacak Aşağı Çekme	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
13		Öne Hamleler	x8 Tek
14		4 hamlede bacakları kaldırmak	x8 Tek
15		Yoğun kalça uzatma	x15 Tek
16		Tersinden kalça esnetme	x20 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.