Bacak + Karın + Kalça – 2. Seviye

Orta | 11 min

1		Tersinden kalça esnetme	x10 Tek
2		Bacak Aşağı Çekme	x10 Tek
3		Dizi Bükerek Yana Atılma	x15 Tek

Dinlenme **30 San**

4		Oblique Roll Down	x5 Tek
5		4 hamlede bacakları kaldırmak	x8 Tek
6		Çift bacak açma germe genişletişmiş kollar	x15 Tek
7		Superman	x10 Tek

Dinlenme **40 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Çömelme	x15 Tek
9		Yanal Atak	x8 Tek
	Dinlenme		30 San
10		Çömelme	x15 Tek
11		Öne Hamleler	x8 Tek
	Dinlenme		30 San
12		Çömelme	x15 Tek
13		Geriye Hamle	x8 Tek
	Dinlenme		40 San
14		Oblique Roll Down	x10 Tek
15		Öne Hamleler	x10 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Tersinden kalça esnetme	x10 Tek

Dinlenme **40 San**

17		Çömelme	x20 Tek
18		Superman	x10 Tek
19		Bacak Aşağı Çekme	x15 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.