Bacak + Karın + Kalça – 3. Seviye

İleri | 15 min

1		Squat Yana Tekme	x20 Tek
	Dinlenme		10 San
2		Superman	x20 Tek
	Dinlenme		10 San
3		Dağ Tırmanışçısı	31 San
	Dinlenme		10 San
4		Köprü	x30 Tek
	Dinlenme		10 San
5		Değişimi ayak çaprazlama	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Bacak Aşağı Çekme	x10 Tek
		Dinlenme	10 San
7		Tekli Bacak Köprüsü	x10 Tek
		Dinlenme	10 San
8		Düz bacak ile yan dönüş	x10 Tek
		Dinlenme	0 San
9		Eğilme ve Uzanma	30 San
		Dinlenme	0 San
10		Tarafları değiştirmek	x10 Tek
		Dinlenme	10 San
11		Sırtüstü Bisiklet	x30 Tek
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plié Başüstü Squatler	x10 Tek
		Dinlenme	0 San
13		Switch Kickler	30 San
		Dinlenme	10 San
14		Stutter Adımları	30 San
		Dinlenme	10 San
15		Side Jackknives	x10 Tek
		Dinlenme	10 San
16		Bacak Açma Egzersizleri	x25 Tek
		Dinlenme	10 San
17		Jumping Lunges	30 San
		Dinlenme	20 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Plié Başüstü Squatler	x30 Tek
		Dinlenme	10 San
19		Tekli Bacak Köprüsü	x8 Tek
20		Tarafları değiştirmek	x8 Tek
		Dinlenme	15 San
21		Ayaklar Birarada Köprü	x20 Tek
22		4 hamlede bacakları kaldırmak	x20 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.

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.