Belirgin Karın Kasları – 2. Seviye

Orta | 11 min

1		Dağ Tırmanışçısı	30 San
	Dinlenme		15 San
2		Kollar çapraz karın egzersizi	x25 Tek
	Dinlenme		10 San
3		Jumping Jacks	30 San
	Dinlenme		10 San
4		Dönüşümlü Crunch	x25 Tek
	Dinlenme		10 San
5		Dağ Tırmanışçısı	40 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Kollar çapraz karın egzersizi	x30 Tek
7		Dönüşümlü Crunch	x30 Tek
	Dinlenme		10 San
8		Jumping Jacks	30 San
	Dinlenme		10 San
9		Dağ Tırmanışçısı	20 San
	Dinlenme		10 San
10		Kollar çapraz karın egzersizi	x30 Tek
11		Dönüşümlü Crunch	x30 Tek
	Dinlenme		10 San
12		Jumping Jacks	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Dize Doğru Dirsek Kranç-Dönüşümlü	20 San
14		Ayak Ayağa Sıkıştırma	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.

- 🎬 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.