Belirgin Karın Kasları

Başlangıç | 9 min

1		Jumping Jacks	30 San
		Dinlenme	10 San
2		Kollar çapraz karın egzersizi	x20 Tek
3		Dönüşümlü Crunch	x20 Tek
		Dinlenme	10 San
4		Jumping Jacks	30 San
		Dinlenme	10 San
5		Kollar çapraz karın egzersizi	x25 Tek
6		Dönüşümlü Crunch	x25 Tek
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jumping Jacks	30 San
		Dinlenme	10 San
8		Kollar çapraz karın egzersizi	x30 Tek
9		Dönüşümlü Crunch	x30 Tek
		Dinlenme	10 San
10		Jumping Jacks	30 San
		Dinlenme	10 San
11		Dize Doğru Dirsek Krançı-Dönüşümlü	30 San
		Dinlenme	10 San
12		Dize Doğru Dirsek Krançı-Dönüşümlü	30 San

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.