Belly Burn

Başlangıç | 8 min | 78 Kcal

1		Kollar çapraz karın egzersizi	30 San
	Dinlenme		10 San
2		Ayak Ayağa Sıkıştırma	30 San
	Dinlenme		10 San
3		Six Inch Hold	30 San
	Dinlenme		10 San
4		Elevated Krançlar	30 San
	Dinlenme		10 San
5		Reverse Curls	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Plank 30 San

Dinlenme 10 San

7  Yandan Şınav 30 San

Dinlenme 10 San

8  Bacak Açma Egzersizleri 30 San

Dinlenme 10 San

9  Diz Rotasyonu ile Bel Esnetmesi 30 San

Dinlenme 10 San

10  Buzz Saw Plank 30 San

Dinlenme 10 San

11  Yan Bükme Krançları 30 San

Dinlenme 10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Flutter Kicks Karın Egzersizi 30 San

Quickify

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.