Boot Camp

Başlangıç | 8 min | 78 Kcal

1		Eğilme ve Uzanma	30 San
	Dinlenme		10 San
2		Dağ Tırmanışçısı	30 San
	Dinlenme		10 San
3		Şınav	30 San
	Dinlenme		10 San
4		V Sit-Ups	30 San
	Dinlenme		10 San
5		Duvar Oturuşu	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Komando Plank 30 San

Dinlenme 10 San

7  Flutter Kicks Karın Egzersizi 30 San

Dinlenme 10 San

8  Vurmalı Squat 30 San

Dinlenme 10 San

9  Örümcek Adam Şınavları 30 San

Dinlenme 10 San

10  Sırtüstü Bisiklet 30 San

Dinlenme 10 San

11  Yarma Atlayışları 30 San

Dinlenme 10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Çift Ayak Zıplama 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.