Boot Camp Antrenmanı

Başlangıç | 8 min

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

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.