Brezilya Kalçası

Başlangıç | 7 min | 69 Kcal

1		Köprü	x30 Tek
2		Bükük Dizle Kalça Uzatma	x10 Tek
3		Düz bacak ile yan dönüş	x10 Tek
4		Yoğun kalça uzatma	x10 Tek

Dinlenme **30 San**

5		Köprü	x30 Tek
6		Bükük Dizle Kalça Uzatma	x10 Tek
7		Düz bacak ile yan dönüş	x10 Tek
8		Yoğun kalça uzatma	x10 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **30 San**

9		Köprü	**x30** Tek
10		Bükük Dizle Kalça Uzatma	**x10** Tek
11		Düz bacak ile yan dönüş	**x10** Tek
12		Yoğun kalça uzatma	**x10** Tek

Buttify

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.