Bruce Lee Karın Antrenmanı

İleri | 6 min

1		Oblique Roll Down	30 San
		Dinlenme	10 San
2		Oblique Roll Down	30 San
		Dinlenme	10 San
3		V-Karın Hareketi	30 San
		Dinlenme	10 San
4		Bacak İtme	x30 Tek
		Dinlenme	10 San
5		Wide V-ups	30 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Zemin Silici	30 San
		Dinlenme	10 San
7		Dize Sarılma X-Crunch	30 San
		Dinlenme	10 San
8		Buzz Saw Plank	30 San
		Dinlenme	10 San
9		Yandan Şınav	15 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.

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.