Calorie Burn

Başlangıç | 8 min | 78 Kcal

1		Plié Başüstü Squatler	30 San
	Dinlenme		10 San
2		Ayak parmak dokunuşu Jackleri	30 San
	Dinlenme		10 San
3		Geri Atak Vuruşu	30 San
	Dinlenme		10 San
4		Komando Plank	30 San
	Dinlenme		10 San
5		Power Skipler	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Side Jackknives	30 San
		Dinlenme	10 San
7		Tekli Bacak Köprüsü	30 San
		Dinlenme	10 San
8		Switch Kickler	30 San
		Dinlenme	10 San
9		Yanal Atak	30 San
		Dinlenme	10 San
10		Yan plank rotasyonu	30 San
		Dinlenme	10 San
11		Yıldız Şınavları	30 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Stutter Adımları 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.