“Creed” Tarzı Karın Antrenmanı

Orta | 5 min

1		Çapraz bacaklar ile yan plank	15 San
2		Scissors Side Crunch	15 San
	Dinlenme		30 San
3		Bacak İtme	30 San
4		Russian Twist	30 San
	Dinlenme		30 San
5		Plank	30 San
6		Abdominal Crunch hareketi	30 San
	Dinlenme		30 San
7		Bacak İtme	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Çapraz bacaklar ile yan plank	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.

- 🎬 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.