“Çılgın” Kalça Antrenmanı

İleri | 12 min

1		Plié Başüstü Squatler	x30 Tek
	Dinlenme		20 San
2		Plié Başüstü Squatler	x30 Tek
	Dinlenme		20 San
3		Plié Başüstü Squatler	x30 Tek
	Dinlenme		20 San
4		Düz bacak ile yan dönüş	x10 Tek
	Dinlenme		10 San
5		Düz bacak ile yan dönüş	x10 Tek
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Düz bacak ile yan dönüş	x10 Tek
		Dinlenme	20 San
7		Tekli Bacak Köprüsü	x10 Tek
		Dinlenme	10 San
8		Tekli Bacak Köprüsü	x10 Tek
		Dinlenme	10 San
9		Tekli Bacak Köprüsü	x10 Tek
		Dinlenme	20 San
10		Yoğun kalça uzatma	x10 Tek
		Dinlenme	10 San
11		Yoğun kalça uzatma	x10 Tek
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Yoğun kalça uzatma	x10 Tek
		Dinlenme	20 San
13		Vurmalı Squat	30 San
		Dinlenme	10 San
14		Vurmalı Squat	30 San
		Dinlenme	10 San
15		Vurmalı Squat	30 San
		Dinlenme	10 San
16		Vurmalı Squat	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.