“Çılgın” Karın – 3. Seviye

İleri | 19 min

1		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	x30 Tek
2		Plank	60 San
3		Bisiklet Karın Hareketi	x30 Tek
4		Plank	60 San

Dinlenme **30 San**

5		Dönüşümlü Crunch	x30 Tek
6		Plank	60 San
7		Bacak İtme	x30 Tek
8		Değişimi ayak çaprazlama	60 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **30 San**

9		İkili Yanlara Dönme	**40** San
10		Ayak Ayağa Sıkıştırma	**40** San
11		Side Plank	**40** San
12		Dönüşümlü Oblik Crunch	**40** San

Dinlenme **30 San**

13		Çapraz bacaklar ile yan plank	**40** San
14		Dönüşümlü Crunch	**x30** Tek
15		Ellerle iterek crunch (ezme)	**x30** Tek
16		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	**40** San

Dinlenme **30 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x30 Tek
18		Dönüşümlü Crunch	x30 Tek
19		Bacak İtme	x30 Tek
20		4 hamlede bacakları kaldırmak	x10 Tek

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.