# “Çılgın” Karın Kası

İleri | 10 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Alternating crunch | x10 Tek |
| | Dinlenme | | 20 San |
| 2 |  | Ardışık Karın Kasları Vuruşu | 40 San |
| | Dinlenme | | 20 San |
| 3 |  | Bisiklet Karın Hareketi | x20 Tek |
| 4 |  | Zemin Silici | x10 Tek |
| | Dinlenme | | 15 San |
| 5 |  | Komple dikey karın egzersizi (crunch) | x20 Tek |
| 6 |  | V-Karın Hareketi | x15 Tek |
| 7 |  | Dizleri göğse doğru çekme | x20 Tek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **10 San**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Bacak İtme | x20 Tek |
| 9 |  | 4 hamlede bacakları kaldırmak | x10 Tek |
| 10 |  | İkili Yanlara Dönme | x20 Tek |
| 11 |  | Dize Doğru Dirsek Kranç-Dönüşümlü | x10 Tek |

Dinlenme **30 San**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Alternating crunch | x5 Tek |
| 13 |  | Ardışık Karın Kasları Vuruşu | 20 San |
| 14 |  | Bisiklet Karın Hareketi | x10 Tek |
| 15 |  | Zemin Silici | x5 Tek |
| 16 |  | Komple dikey karın egzersizi (crunch) | x10 Tek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17 |  | V-Karın Hareketi | x10<br>Tek |
| 18 |  | Dizleri göğse doğru çekme | x10<br>Tek |
| 19 |  | Bacak İtme | x10<br>Tek |
| 20 |  | 4 hamlede bacakları kaldırmak | x5<br>Tek |
| 21 |  | İkili Yanlara Dönme | x10<br>Tek |
| 22 |  | Dize Doğru Dirsek Kranç-Dönüşümlü | x5<br>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.

Uygulamayı indir


Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.