“Çılgın” Karın Kası – Seviye 2

İleri | 15 min

1		Değişimi ayak çaprazlama	x20 Tek
2		Wide V-ups	x10 Tek
3		Dambılla Yukarı Kaldırma Gülle	x20 Tek
4		Dirsek üzerinde yana dayanma Plank	10 San

Dinlenme 45 San

5		Ellerle iterek crunch (ezme)	x20 Tek
6		Bacak İtme	x15 Tek
7		Dönüşümlü Oblik Crunch	x15 Tek
8		Ellerle iterek crunch (ezme)	x20 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Bacak İtme	x15 Tek
10		Dönüşümlü Oblik Crunch	x15 Tek

Dinlenme **30 San**

11		Double leg stretch	x30 Tek
12		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	x30 Tek
13		Dirsek üzerinde yana dayanma Plank	20 San
14		4 hamlede bacakları kaldırmak	x10 Tek
15		Dönüşümlü Crunch	x30 Tek
16		4 hamlede bacakları kaldırmak	x10 Tek
17		Bacak İtme	x30 Tek

Dinlenme **30 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Dönüşümlü Oblik Crunch	x15 Tek
19		Dizleri göğse doğru çekme	x20 Tek
20		Wide V-ups	x20 Tek
21		Bacak İtme	x20 Tek
22		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	x20 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.