Fat Burn Accelerator

Başlangıç | 8 min | 78 Kcal

1		Burpeeler	30 San
	Dinlenme		10 San
2		Zıplayan Jack Squat	30 San
	Dinlenme		10 San
3		Değişmeli atlamalar	30 San
	Dinlenme		10 San
4		Squat atlamaları	30 San
	Dinlenme		10 San
5		Zıplama Burpeeleri	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Kalça tekmeleri	30 San
		Dinlenme	10 San
7		Squat Jackler	30 San
		Dinlenme	10 San
8		Dağ Tırmanışçısı	30 San
		Dinlenme	10 San
9		Jumping Jacks	30 San
		Dinlenme	10 San
10		Jumping Lunges	30 San
		Dinlenme	10 San
11		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	30 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Squat Yana Tekme 30 San

Quickify

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.