Güne Başla Karın Antrenmanı

Başlangıç | 5 min

1		Jumping Jacks	15 San
		Dinlenme	15 San
2		Jumping Jacks	30 San
		Dinlenme	10 San
3		Kollar çapraz karın egzersizi	x20 Tek
		Dinlenme	10 San
4		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	20 San
		Dinlenme	10 San
5		Değişmeli atlamalar	20 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	30 San
7		Kollar çapraz karın egzersizi	x30 Tek

Dinlenme **10 San**

8		Değişmeli atlamalar	30 San

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.