Kadınlar İçin Karın Kası – 2

Orta | 5 min

1		Ellerle iterek crunch (ezme)	x25 Tek
	Dinlenme		15 San
2		4 hamlede bacakları kaldırmak	x10 Tek
	Dinlenme		15 San
3		Ellerden destek alarak Crunch	x15 Tek
	Dinlenme		15 San
4		4 hamlede bacakları kaldırmak	x10 Tek
	Dinlenme		15 San
5		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x15 Tek
	Dinlenme		15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Alternating crunch x10 Tek

Dinlenme 15 San

7  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.