Kadınlar İçin Karın Kası

Başlangıç | 3 min

1		Ellerle iterek crunch (ezme)	x10 Tek
2		4 hamlede bacakları kaldırmak	x5 Tek
	Dinlenme		15 San
3		Ellerden destek alarak Crunch	x16 Tek
4		4 hamlede bacakları kaldırmak	x6 Tek
	Dinlenme		15 San
5		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x10 Tek
6		Alternating crunch	x7 Tek
7		4 hamlede bacakları kaldırmak	x8 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.