Kalça ve Bacak

Başlangıç | 7 min

1		Köprü	x15 Tek
2		Öne Hamleler	x6 Tek
3		Prone Leg Lift Alternated	x4 Tek

Dinlenme **30 San**

4		Çömelme	x20 Tek
5		Prone Leg Lift Alternated	x5 Tek
6		Öne Hamleler	x6 Tek

Dinlenme **30 San**

7		Prone Leg Lift Alternated	x6 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Çömelme	x14 Tek

Dinlenme **30 San**

9		Köprü Baldır Kaldırma	x20 Tek
10		Pulse Lunges	x10 Tek
11		Düz bacak ile yan dönüş	x10 Tek

Dinlenme **30 San**

12		Pulse Lunges	x10 Tek
13		Düz bacak ile yan dönüş	x10 Tek
14		Köprü Baldır Kaldırma	x20 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.