Kalça ve Bacak – İleri Seviye

İleri | 9 min

1		Bacak Aşağı Çekme	x10 Tek
2		Squat Yana Tekme	x20 Tek
3		Tersinden kalça esnetme	x20 Tek

Dinlenme **20 San**

4		Bacak Aşağı Çekme	x10 Tek
5		Squat Yana Tekme	x20 Tek
6		Tersinden kalça esnetme	x10 Tek

Dinlenme **15 San**

7		Çömelme	x30 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Tekli Bacak Köprüsü	x10 Tek
9		Baldır Kaldırma	x30 Tek

Dinlenme **15 San**

10		Çömelme	x30 Tek
11		Tekli Bacak Köprüsü	x10 Tek
12		Baldır Kaldırma	x30 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.

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.