Karın + Göğüs – 3. Seviye

İleri | 12 min

1		Komando Plank	30 San
	Dinlenme		10 San
2		Komando Plank	30 San
	Dinlenme		10 San
3		Patlayıcı Şınavlar	20 San
	Dinlenme		10 San
4		Patlayıcı Şınavlar	20 San
	Dinlenme		10 San
5		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	x30 Tek
6		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x30 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **10 San**

7  ● **Komple dikey karın egzersizi (crunch)** **x30** Tek

8  ● **Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)** **x30** Tek

Dinlenme **10 San**

9  ● **Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)** **x30** Tek

10  ● **Komple dikey karın egzersizi (crunch)** **x30** Tek

Dinlenme **10 San**

11  ● **4 hamlede bacakları kaldırmak** **x20** Tek

Dinlenme **10 San**

12  ● **4 hamlede bacakları kaldırmak** **x20** Tek

Dinlenme **10 San**

13  ● **Yıldız Şınavları** **x30** 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.