Karın + Göğüs Antrenmanı

Başlangıç | 10 min

1		Diz Şınavı	x20 Tek
2		Dizleri göğse doğru çekme	x20 Tek
	Dinlenme		30 San
3		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x20 Tek
4		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x20 Tek
	Dinlenme		45 San
5		Şınav	x20 Tek
6		4 hamlede bacakları kaldırmak	x10 Tek
	Dinlenme		45 San
7		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x20 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Bisiklet Karın Hareketi	x20 Tek
		Dinlenme	45 San
9		Şınav	x20 Tek
10		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x20 Tek
11		4 hamlede bacakları kaldırmak	x10 Tek
12		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x20 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.