Karın + Göğüs – Seviye 2

Orta | 13 min

1		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	x20 Tek
2		4 hamlede bacakları kaldırmak	x10 Tek
3		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	x20 Tek
4		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x20 Tek

Dinlenme **30 San**

5		Şınav	x30 Tek
6		Dize Sarılma X-Crunch	x20 Tek
7		Dönüşümlü Crunch	x30 Tek
8		Gövdeyi döndürerek şınav çekme	x5 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **40 San**

9		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	**x20** Tek
10		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	**x20** Tek
11		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	**x20** Tek
12		Dönüşümlü Crunch	**x20** Tek

Dinlenme **40 San**

13		Dönüşümlü Oblik Crunch	**x20** Tek
14		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	**x20** Tek
15		Dönüşümlü Crunch	**x20** Tek
16		Gövdeyi döndürerek şınav çekme	**x5** Tek
17		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	**x20** Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x10 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.

- 🎬 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.