Karın + Göğüs – Seviye 3

İleri | 21 min

1		Dizleri göğse doğru çekme	x20 Tek
2		Gövdeyi döndürerek şınav çekme	x10 Tek
	Dinlenme		40 San
3		4 hamlede bacakları kaldırmak	x15 Tek
4		Sıkılmış Yumrukla V-Şınavları	x15 Tek
	Dinlenme		40 San
5		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x30 Tek
6		Patlayıcı Şınavlar	40 San
	Dinlenme		40 San
7		Değişimi ayak çaprazlama	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Örümcek Adam Şınavları	x30 Tek
		Dinlenme	40 San
9		V-Karın Hareketi	30 San
10		Yıldız Şınavları	x30 Tek
		Dinlenme	40 San
11		Hintli Şınavları	x25 Tek
12		Çapraz bacaklar ile yan plank	x10 Tek
		Dinlenme	40 San
13		İkili Yanlara Dönme	30 San
14		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x30 Tek
		Dinlenme	60 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		4 hamlede bacakları kaldırmak	x20 Tek
16		Ellerden destek alarak Crunch	x30 Tek
17		Dize Doğru Dirsek Krançı-Dönüşümlü	x30 Tek
	Dinlenme		60 San
18		Spartalı Şınavları	30 San
	Dinlenme		20 San
19		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x30 Tek
	Dinlenme		20 San
20		Patlayıcı Şınavlar	30 San

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.