Karın + Kalça Antrenmanı

Orta | 9 min

1		Yoğun kalça uzatma	x10 Tek
	Dinlenme		10 San
2		Yoğun kalça uzatma	x10 Tek
	Dinlenme		10 San
3		Ellerle iterek crunch (ezme)	x30 Tek
4		Değişimi ayak çaprazlama	30 San
	Dinlenme		10 San
5		Tekli Bacak Köprüsü	x10 Tek
	Dinlenme		10 San
6		Tekli Bacak Köprüsü	x10 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Ellerle iterek crunch (ezme)	x25 Tek
8		Değişimi ayak çaprazlama	30 San
	Dinlenme		10 San
9		Tersinden kalça esnetme	x25 Tek
	Dinlenme		10 San
10		Tersinden kalça esnetme	x25 Tek
	Dinlenme		10 San
11		Ellerle iterek crunch (ezme)	x25 Tek
12		Değişimi ayak çaprazlama	30 San
	Dinlenme		10 San
13		Tekli bacak açma ve germeleri	40 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.