“Kas Fabrikası” Bacak Antrenmanı

Orta | ⏱ 11 min

1		Duvara yaslanarak çömelme	x30 Tek
	Dinlenme		40 San
2		Duvara yaslanarak çömelme	x30 Tek
	Dinlenme		40 San
3		Duvara yaslanarak çömelme	x30 Tek
	Dinlenme		60 San
4		Vurmalı Squat	30 San
	Dinlenme		60 San
5		Öne Hamleler	x7 Tek
	Dinlenme		40 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Öne Hamleler	x7 Tek
	Dinlenme		40 San
7		Öne Hamleler	x7 Tek
	Dinlenme		60 San
8		Geri Atak Vuruşu	x10 Tek
	Dinlenme		10 San
9		Geri Atak Vuruşu	x10 Tek
	Dinlenme		10 San
10		Geri Atak Vuruşu	x10 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.