“Kas Fabrikası” Kalça ve Bacak

Orta | 10 min

1		Geriye Hamle	x20 Tek
	Dinlenme		20 San
2		Geriye Hamle	x20 Tek
	Dinlenme		20 San
3		Geriye Hamle	x20 Tek
	Dinlenme		60 San
4		Vurmalı Squat	15 San
	Dinlenme		15 San
5		Vurmalı Squat	15 San
	Dinlenme		15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Vurmalı Squat	14 San
		Dinlenme	60 San
7		Öne Hamleler	x15 Tek
		Dinlenme	10 San
8		Öne Hamleler	x15 Tek
		Dinlenme	10 San
9		Öne Hamleler	x15 Tek
		Dinlenme	60 San
10		Yoğun kalça uzatma	x10 Tek
		Dinlenme	10 San
11		Yoğun kalça uzatma	x10 Tek
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Yoğun kalça uzatma	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.