Lower Body

Orta | 8 min | 78 Kcal

1		Dağ Tırmanışçısı	30 San
	Dinlenme		10 San
2		Dize Doğru Dirsek Kranç-Dönüşümlü	30 San
	Dinlenme		10 San
3		Jumping Lunges	30 San
	Dinlenme		10 San
4		Kalça tekmeleri	30 San
	Dinlenme		10 San
5		Squat atlamaları	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Duvar Oturuşu	30 San
		Dinlenme	10 San
7		Squat Yana Tekme	30 San
		Dinlenme	10 San
8		Dambıl ile Squat Gülle	30 San
		Dinlenme	10 San
9		Prone Leg Lift Alternated	30 San
		Dinlenme	10 San
10		Yanal Atak	30 San
		Dinlenme	10 San
11		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	30 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Düz bacak ile yan dönüş 30 San

Quickify

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.