Piramit Bacak Antrenmanı

İleri | 5 min

1		Öne Hamleler	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
2		Öne Hamleler	x12 Tek
	Dinlenme		25 San
3		Öne Hamleler	x10 Tek
	Dinlenme		20 San
4		Öne Hamleler	x8 Tek
	Dinlenme		15 San
5		Öne Hamleler	x5 Tek
	Dinlenme		30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Çömelme	x15 Tek
	Dinlenme		10 San
7		Çömelme	x10 Tek
	Dinlenme		5 San
8		Çömelme	x5 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.