Piramit Karın Antrenmanı

Orta | 6 min

1		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x30 Tek
	Dinlenme		30 San
2		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x20 Tek
	Dinlenme		20 San
3		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x10 Tek
	Dinlenme		10 San
4		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x5 Tek
	Dinlenme		30 San
5		Bacak İtme	x30 Tek
	Dinlenme		20 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Bacak İtme	x20 Tek

Dinlenme **10 San**

7		Bacak İtme	x10 Tek

Dinlenme **5 San**

8		Bacak İtme	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.