Six Pack Karın – 2. Seviye

Orta | 11 min

1		Komando Plank	30 San
	Dinlenme		10 San
2		Komando Plank	30 San
	Dinlenme		10 San
3		Flutter Kicks Karın Egzersizi	30 San
	Dinlenme		10 San
4		Flutter Kicks Karın Egzersizi	30 San
	Dinlenme		10 San
5		Flutter Kicks Karın Egzersizi	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V Sit-Ups	30 San
		Dinlenme	10 San
7		V Sit-Ups	30 San
		Dinlenme	10 San
8		V Sit-Ups	30 San
		Dinlenme	10 San
9		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x25 Tek
		Dinlenme	10 San
10		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x25 Tek
		Dinlenme	10 San
11		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x25 Tek
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		4 hamlede bacakları kaldırmak	x20 Tek

Dinlenme **10 San**

13		4 hamlede bacakları kaldırmak	x20 Tek

Dinlenme **10 San**

14		4 hamlede bacakları kaldırmak	x20 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.