Six Pack Karın Antrenmanı

Orta | 4 min

1		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	x25 Tek
2		Zemin Silici	x8 Tek
3		İkili Yanlara Dönme	x30 Tek
4		4 hamlede bacakları kaldırmak	x10 Tek
5		Dize Doğru Dirsek Kranç-Dönüşümlü	x15 Tek
6		Ayak Ayağa Sıkıştırma	x10 Tek
7		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x20 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.