Spartalı Karın Antrenmanı

İleri | 9 min

1		Değişimi ayak çaprazlama	30 San
2		4 hamlede bacakları kaldırmak	x15 Tek
	Dinlenme		20 San
3		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	x25 Tek
4		Reverse Curls	x25 Tek
	Dinlenme		15 San
5		Buzz Saw Plank	x20 Tek
	Dinlenme		10 San
6		V Sit-Ups	20 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bacak İtme	x25 Tek
8		Elevated Krançlar	x25 Tek
	Dinlenme		10 San
9		Flutter Kicks Karın Egzersizi	40 San
	Dinlenme		15 San
10		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x25 Tek
11		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.

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.