# Süper Hızlı Karın – 2. Seviye

Orta | ⏱ 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Komple dikey karın egzersizi (crunch) | x30 Tek |
| 2 |  | Bacak İtme | x30 Tek |

Dinlenme **10 San**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 |  | Komple dikey karın egzersizi (crunch) | x30 Tek |
| 4 |  | Bacak İtme | x30 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.