Süper Hızlı Karın Antrenmanı

Başlangıç | 3 min | 30 Kcal

1		Dizleri göğse doğru çekme	x30 Tek
2		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	x30 Tek
3		4 hamlede bacakları kaldırmak	x15 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.