# Sıkı Karın Antrenmanı – 2. Seviye

Orta | 13 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Dağ Tırmanışçısı | 40 San |
| | Dinlenme | | 10 San |
| 2 |  | Abdominal Crunch hareketi | 25 San |
| 3 |  | Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma | 25 San |
| 4 |  | Oblique Roll Down | 25 San |
| | Dinlenme | | 10 San |
| 5 |  | Dağ Tırmanışçısı | 40 San |
| | Dinlenme | | 10 San |
| 6 |  | Abdominal Crunch hareketi | 25 San |
| 7 |  | Dönüşümlü Crunch | 25 San |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Bacak İtme | 25 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 9 |  | Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak | 30 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 10 |  | Dağ Tırmanışçısı | 40 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 11 |  | Ayak Ayağa Sıkıştırma | 30 San |
| 12 |  | Bacak İtme | 30 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 13 |  | Dağ Tırmanışçısı | 45 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 14 |  | Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak | 30 San |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **10 San**

**15**  **4 hamlede bacakları kaldırmak** **30** San

**16**  **Komple dikey karın egzersizi (crunch)** **30** San

Dinlenme **10 San**

**17**  **Dağ Tırmanışçısı** **45** San

Dinlenme **10 San**

**18**  **Bacak İtme** **30** San

**19**  **Dönüşümlü Crunch** **30** San

Dinlenme **10 San**

**20**  **Plank** **45** San

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.