Sıkı Karın Antrenmanı

Başlangıç | 11 min

1		Jumping Jacks	30 San
2		Abdominal Crunch hareketi	20 San
3		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	20 San
4		Oblique Roll Down	20 San
5		Jumping Jacks	30 San
6		Abdominal Crunch hareketi	20 San
7		Dönüşümlü Crunch	20 San
8		Bacak İtme	20 San
9		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Ayak Ayağa Sıkıştırma	20 San
11		Dirsek üzerinde yana dayanma Plank	20 San
12		Bacak İtme	20 San
13		Jumping Jacks	30 San
14		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	30 San
15		4 hamlede bacakları kaldırmak	20 San
16		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	20 San
17		Ellerle iterek crunch (ezme)	20 San
18		Plank	30 San
19		Dirsek üzerinde yana dayanma Plank	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russian Twist	20 San
21		Kalça tekmeleri	45 San
22		Jumping Jacks	45 San
23		Bacak İtme	20 San
24		Dönüşümlü Crunch	20 San
25		Plank	45 San

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.