Yan Karın Antrenmanı – 2. Seviye

Orta | 10 min

1		Çapraz bacaklar ile yan plank	x10 Tek
	Dinlenme		15 San
2		Çapraz bacaklar ile yan plank	x10 Tek
	Dinlenme		15 San
3		Çapraz bacaklar ile yan plank	x10 Tek
	Dinlenme		15 San
4		Yandan Şınav	x10 Tek
	Dinlenme		15 San
5		Yandan Şınav	x10 Tek
	Dinlenme		15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Yandan Şınav	x10 Tek
		Dinlenme	15 San
7		Sırtüstü Bisiklet	30 San
		Dinlenme	15 San
8		Sırtüstü Bisiklet	30 San
		Dinlenme	15 San
9		Sırtüstü Bisiklet	30 San
		Dinlenme	15 San
10		İkili Yanlara Dönme	30 San
		Dinlenme	15 San
11		İkili Yanlara Dönme	30 San
		Dinlenme	15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  İkili Yanlara Dönme **30** San

Dinlenme **15 San**

13  Ayak Ayağa Sıkıştırma **x25** Tek

Dinlenme **15 San**

14  Ayak Ayağa Sıkıştırma **x25** 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.