# Yan Karın Antrenmanı – 3. Seviye

İleri | 9 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Çapraz bacaklar ile yan plank | x15 Tek |
| | Dinlenme | | 10 San |
| 2 |  | Çapraz bacaklar ile yan plank | x15 Tek |
| | Dinlenme | | 10 San |
| 3 |  | Yandan Şınav | x15 Tek |
| | Dinlenme | | 10 San |
| 4 |  | Yandan Şınav | x15 Tek |
| | Dinlenme | | 10 San |
| 5 |  | Sırtüstü Bisiklet | 40 San |
| | Dinlenme | | 10 San |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Sırtüstü Bisiklet | 40 San |
| | Dinlenme | | 15 San |
| 7 |  | İkili Yanlara Dönme | 40 San |
| | Dinlenme | | 10 San |
| 8 |  | İkili Yanlara Dönme | 40 San |
| | Dinlenme | | 10 San |
| 9 |  | İkili Yanlara Dönme | 40 San |
| | Dinlenme | | 10 San |
| 10 |  | Ayak Ayağa Sıkıştırma | x20 Tek |
| | Dinlenme | | 10 San |
| 11 |  | Ayak Ayağa Sıkıştırma | x20 Tek |
| | Dinlenme | | 10 San |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Ayak Ayağa Sıkıştırma | x20<br>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.