Yan Karın Antrenmanı

Orta | 4 min

1		İkili Yanlara Dönme	30 San
2		Ayak Ayağa Sıkıştırma	30 San
3		Oblique Roll Down	30 San
4		Çapraz bacaklar ile yan plank	30 San
	Dinlenme		30 San
5		Russian Twist	30 San
6		Ayak Ayağa Sıkıştırma	30 San
7		İkili Yanlara Dönme	30 San
8		Çapraz bacaklar ile yan plank	15 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.