“Yapacağım” Alt Vücut Kardiyo

Başlangıç | 5 min

1		Cross Jump	30 San
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 San
3		Quick Steps Light	60 San
4		Lateral skaters	30 San
	Dinlenme		10 San
5		Air Squat Bent Arms	30 San
6		Stutter Adımları	30 San
7		Cross Jump Rotation	30 San
8		Zıplama Burpeeleri	30 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.