Yaza Hazırlık Bacak Antrenmanı

Orta | 3 min

1		Pulse Lunges	20 San
	Dinlenme		20 San
2		Dağ Tırmanışçısı	40 San
	Dinlenme		20 San
3		Duvara yaslanarak çömelme	40 San
	Dinlenme		20 San
4		Ardışık yan adım atma	40 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.