Yaza Hazırlık Kalça – 2. Seviye

İleri | 10 min

1		Tekli Bacak Köprüsü	x10 Tek
2		Tersinden kalça esnetme	x30 Tek
	Dinlenme		20 San
3		Pulse Lunges	x10 Tek
4		Bacak Aşağı Çekme	x10 Tek
	Dinlenme		20 San
5		Ayaklar Birarada Köprü	x30 Tek
	Dinlenme		15 San
6		Ayaklar Birarada Köprü	x30 Tek
	Dinlenme		15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Öne Hamleler	x10 Tek
	Dinlenme		15 San
8		Çömelme	x30 Tek
	Dinlenme		15 San
9		Öne Hamleler	x10 Tek
	Dinlenme		15 San
10		Çömelme	x30 Tek
	Dinlenme		15 San
11		Öne Hamleler	x10 Tek
	Dinlenme		15 San
12		Çömelme	x30 Tek

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.