Yaza Hazırlık Kalça

Orta | 2 min

1		Düz bacak ile yan dönüş	20 San
	Dinlenme		20 San
2		Çapraz kalça uzatma	20 San
	Dinlenme		20 San
3		Bacak Aşağı Çekme	20 San
	Dinlenme		20 San
4		Tekli Bacak Köprüsü	20 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.