Yaza Hazırlık Karın Antrenmanı

Orta | ⏱ 4 min

1		Dönüşümlü Crunch	40 San
		Dinlenme	20 San
2		Dize Sarılma X-Crunch	40 San
		Dinlenme	20 San
3		4 hamlede bacakları kaldırmak	40 San
		Dinlenme	20 San
4		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	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.