Yaza hazırsınız

Orta | 2 min | 20 Kcal

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

Buttify

Bu PDF formatında antrenman. Uygulamada tam deneyimi yaşa.

Burada teknik yapı var. Uygulamada daha zengin, daha dinamik ve daha canlı bir deneyim bulursun.

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.