Yaza hazırsınız

Orta | 3 min | 29 Kcal

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

Legify

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.