Yeni Başlayanlar İçin Bacak

Başlangıç | 4 min

1		Öne Hamleler	x4 Tek
	Dinlenme		30 San
2		Duvara yaslanarak çömelme	x12 Tek
	Dinlenme		30 San
3		Öne Hamleler	x4 Tek
	Dinlenme		30 San
4		Duvara yaslanarak çömelme	x12 Tek
	Dinlenme		30 San
5		Öne Hamleler	x4 Tek
	Dinlenme		30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Duvara yaslanarak çömelme	x12 Tek

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.