Yeni Başlayanlar İçin Kalça

Başlangıç | 5 min

1		Ayaklar Birarada Köprü	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
2		Bükük Dizle Kalça Uzatma	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
3		Bacak Aşağı Çekme	x10 Tek
	Dinlenme		30 San
4		Ayaklar Birarada Köprü	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
5		Bükük Dizle Kalça Uzatma	x15 Tek
	Dinlenme		30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Bacak Aşağı Çekme	x10 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.