Yeni Başlayanlar İçin Six Pack

Başlangıç | 4 min

1		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	x10 Tek
	Dinlenme		10 San
2		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	10 San
	Dinlenme		10 San
3		Ellerden destek alarak Crunch	x10 Tek
	Dinlenme		10 San
4		Dönüşümlü Crunch	x10 Tek
	Dinlenme		10 San
5		Ayak Ayağa Sıkıştırma	x10 Tek
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Ellerden destek alarak Crunch **x10** Tek

Dinlenme **10 San**

7  Dönüşümlü Crunch **x10** Tek

Dinlenme **10 San**

8  Değişimi ayak çaprazlama **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.