# Yoğun Kardiyo Antrenmanı

Başlangıç | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Burpeeler | 30 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 2 |  | Zıplayan Jack Squat | 30 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 3 |  | Değişmeli atlamalar | 30 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 4 |  | Squat atlamaları | 30 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 5 |  | Zıplama Burpeeleri | 30 San |
| | | Dinlenme | 10 San |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Kalça tekmeleri | 30 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 7 |  | Squat Jackler | 30 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 8 |  | Dağ Tırmanışçısı | 30 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 9 |  | Jumping Jacks | 30 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 10 |  | Jumping Lunges | 30 San |
| | | Dinlenme | 10 San |
| 11 |  | Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak | 30 San |
| | | Dinlenme | 10 San |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Squat Yana Tekme | 30 San |

## 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.