Yüksek Tempolu Karın Antrenmanı

Orta | ⏱ 8 min

1		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	30 San
2		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	x30 Tek
	Dinlenme		15 San
3		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	30 San
4		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	x30 Tek
	Dinlenme		15 San
5		Bacak İtme	x30 Tek
6		Bisiklet Karın Hareketi	30 San
	Dinlenme		15 San
7		Bacak İtme	x30 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Bisiklet Karın Hareketi	30 San
		Dinlenme	15 San
9		Ardışık Karın Kasları Vuruşu	30 San
10		Dirsek üzerinde yana dayanma Plank	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.