

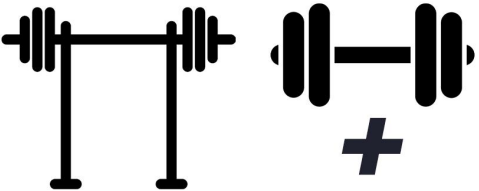


AGIRLIK PAKETİ V1

Antrenman
Süresi **12 Hafta**

4 HAFTADA
+10CM
KADAR GELİŞİM!

Gerekli Ekipmanlar



- Spor salonunda kullanıma uygundur

Sıçrama için **KUSURSUZ** olarak Tasarlandı

- Temel Kuvvet, Güç, Esneklik ve Patlayıcı Kuvvet kazanımı
- Sezon içi ve sezon dışı
- Her seviye için uygun

WEBSITE >

www.turkjump.com



Daha fazla bilgi
[@TURKJUMP](https://www.instagram.com/TURKJUMP)

SİÇRAMA GELİŞTİRMENİN ARKASINDAKİ BİLİM



- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

 **WEBSITE**
www.turkjump.com



Daha fazla bilgi
[@TURKJUMP](https://www.instagram.com/TURKJUMP) 

PAZARTESİ GÜNLERİ

KUVVET HAFTASI 1 - 4. hafta



WEBSITE

www.turkjump.com



Daha fazla bilgi

@TURKJUMP



PAZARTESİ GÜNLERİ

KUVVET HAFTASI 1 - 4. hafta



WEBSITE

www.turkjump.com



Daha fazla bilgi

@TURKJUMP

