8 Dakika

Başlangıç | 9 min | 88 Kcal

1		Diz Şınavı	x20 Tek
2		Dizler Banktayken Şınav Bank / Sandalye	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
3		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	x20 Tek
4		Atlas Şınavı 2 Bank / 2 Sandalye	x10 Tek
	Dinlenme		30 San
5		Diz Şınavı	x20 Tek
6		Dizler Banktayken Şınav Bank / Sandalye	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
7		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	x20 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Atlas Şınavı 2 Bank / 2 Sandalye	x10 Tek
9		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	x20 Tek
		Dinlenme	30 San
10		Dizler Banktayken Şınav Bank / Sandalye	x15 Tek
11		Diz Şınavı	x20 Tek
12		Atlas Şınavı 2 Bank / 2 Sandalye	x10 Tek

Chestify

Bu PDF formatında antrenman. Uygulamada tam deneyimi yaşa.

Burada teknik yapı var. Uygulamada daha zengin, daha dinamik ve daha canlı bir deneyim bulursun.

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.