8 Dakika

Başlangıç | 8 min | 78 Kcal

1		**Değişmeli Bükme** Gülle	**x15** Tek
	Dinlenme		**25 San**
2		**Barbell Bükme** Halter	**x15** Tek
	Dinlenme		**25 San**
3		**Dumbbell lateral raises** Gülle	**x15** Tek
	Dinlenme		**25 San**
4		**Bank üzerinde triseps eğilme** Bank / Sandalye	**x15** Tek
	Dinlenme		**25 San**
5		**Triseps Geri Tepme** Gülle	**x15** Tek
	Dinlenme		**25 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

Gülle

x15

Tek

Dinlenme 25 San

7



Döner Biseps Bükme

Gülle

x15

Tek

Dinlenme 25 San

8



Dambıl Triseps Uzatma

Gülle

x15

Tek

Dinlenme 25 San

9



Rear raise

Gülle

x15

Tek

Armify

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.