8 Dakika - Seviye 2

Orta | 8 min | 78 Kcal

1		Şınav	x16 Tek
	Dinlenme		25 San
2		Şınav	x16 Tek
	Dinlenme		25 San
3		Şınav	x16 Tek
	Dinlenme		25 San
4		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x16 Tek
	Dinlenme		25 San
5		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x16 Tek
	Dinlenme		25 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav

x16
Tek

Dinlenme **25 San**

7



Ayaklar Bankta - Şınav
Bank / Sandalye

x16
Tek

Dinlenme **25 San**

8



Ayaklar Bankta - Şınav
Bank / Sandalye

x16
Tek

Dinlenme **25 San**

9



Ayaklar Bankta - Şınav
Bank / Sandalye

x16
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.