8 Dakika - Seviye 3

İleri | 8 min | 78 Kcal

1		Diz Şınavı	x30 Tek
	Dinlenme		15 San
2		Diz Şınavı	x30 Tek
	Dinlenme		15 San
3		Şınav	x30 Tek
	Dinlenme		15 San
4		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x30 Tek
	Dinlenme		15 San
5		Atlas Şınavı 2 Bank / 2 Sandalye	x25 Tek
	Dinlenme		15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● **Dizler Banktayken Şınav**

Bank / Sandalye

x30
Tek

Dinlenme **15 San**

7



● **Sıkılmış Yumrukla V-Şınavları**

x10
Tek

Dinlenme **15 San**

8



● **Sıkılmış Yumrukla V-Şınavları**

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.

- 🎬 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.