8 Dakikada Kol Antrenmanı

Başlangıç | 8 min

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

P4P

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.