BÜYÜK kollar

Orta | 12 min | 118 Kcal

1		**Barbell Bükme** Halter	**x20** Tek
	Dinlenme		**40 San**
2		**Barbell Bükme** Halter	**x18** Tek
	Dinlenme		**40 San**
3		**Barbell Bükme** Halter	**x16** Tek
	Dinlenme		**40 San**
4		**Barbell Bükme** Halter	**x14** Tek
	Dinlenme		**40 San**
5		**Barbell Bükme** Halter	**x12** Tek
	Dinlenme		**40 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Oturarak Değişmeli Bükme Halter	x10 Tek
	Dinlenme		40 San
7		Oturarak Değişmeli Bükme Halter	x10 Tek
	Dinlenme		40 San
8		Oturarak Değişmeli Bükme Halter	x10 Tek
	Dinlenme		30 San
9		Döner Biseps Bükme Gülle	x10 Tek
	Dinlenme		40 San
10		Döner Biseps Bükme Gülle	x20 Tek
	Dinlenme		60 San
11		Barbell Bükme Halter	x20 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Armify

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.