Büyük Kollar Antrenmanı

Orta | 12 min

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** Bank / Sandalye	**x10** Tek
	Dinlenme		**40 San**
7		**Oturarak Değişmeli Bükme** Bank / Sandalye	**x10** Tek
	Dinlenme		**40 San**
8		**Oturarak Değişmeli Bükme** Bank / Sandalye	**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.



P4P

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.