Creed

Orta | 8 min | 78 Kcal

1		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	30 San
	Dinlenme		30 San
2		Şınav	30 San
	Dinlenme		30 San
3		Patlayıcı Şınavlar	30 San
	Dinlenme		30 San
4		Sıkılmış Yumrukla V-Şınavları	30 San
	Dinlenme		30 San
5		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	30 San
	Dinlenme		30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Şınav **30** San

Dinlenme **30 San**

7  Patlayıcı Şınavlar **30** San

Dinlenme **30 San**

8  Sıkılmış Yumrukla V-Şınavları **30** San

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.