“Çılgın” Göğüs

İleri | 8 min

1		Diz Şınavı	x30 Tek
	Dinlenme		20 San
2		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x20 Tek
	Dinlenme		20 San
3		Şınav	x30 Tek
	Dinlenme		20 San
4		Spartalı Şınavları	25 San
	Dinlenme		20 San
5		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x10 Tek
	Dinlenme		20 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Hintli Şınavları	x5 Tek
	Dinlenme		20 San
7		Patlayıcı Şınavlar	15 San
	Dinlenme		30 San
8		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x10 Tek
9		Hintli Şınavları	x5 Tek
10		Patlayıcı Şınavlar	15 San
	Dinlenme		30 San
11		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	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.