“Çılgın” Göğüs – 2. Seviye

İleri | 12 min

1		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	x30 Tek
	Dinlenme		20 San
2		Şınav	x30 Tek
	Dinlenme		20 San
3		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x20 Tek
4		Şınav	x20 Tek
	Dinlenme		30 San
5		Gövdeyi döndürerek şınav çekme	x5 Tek
	Dinlenme		30 San
6		Ayaklar Bankta - Şınav Yükseltilmiş platform	x30 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme			45 San
7		Spartalı Şınavları	35 San
Dinlenme			30 San
8		Hintli Şınavları	x8 Tek
9		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x20 Tek
Dinlenme			20 San
10		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x15 Tek
Dinlenme			10 San
11		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x10 Tek
Dinlenme			30 San
12		Patlayıcı Şınavlar	20 San
Dinlenme			30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Gövdeyi döndürerek şınav çekme	x5 Tek
		Dinlenme	20 San
14		Patlayıcı Şınavlar	20 San

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.