“Çılgın” Kollar – 2. Seviye

İleri | 20 min

1		**Bank üzerinde triseps eğilme** Bank / Sandalye	**x25** Tek
	Dinlenme		**25 San**
2		**Dambıl Triseps Uzatma** Gülle	**30** San
	Dinlenme		**30 San**
3		**Dumbbell lateral raises** Gülle	**x25** Tek
	Dinlenme		**25 San**
4		**Rear raise** Gülle	**x25** Tek
	Dinlenme		**30 San**
5		**Bank üzerinde triseps eğilme** Bank / Sandalye	**x30** Tek
6		**Dambıl Triseps Uzatma** Gülle	**30** San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **45 San**

7 

Dumbbell lateral raises

Gülle

x30

Tek

Dinlenme **30 San**

8 

Rear raise

Gülle

x30

Tek

Dinlenme **45 San**

9 

Barbell Bükme

Halter

x20

Tek

Dinlenme **20 San**

10 

Barbell Bilek Bükme

Halter

x20

Tek

Dinlenme **20 San**

11 

Barbell Bükme

Halter

x20

Tek

Dinlenme **20 San**

12 

Barbell Bilek Bükme

Halter

x20

Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **20 San**

13 

Barbell Bükme

Halter

x20

Tek

Dinlenme **20 San**

14 

Barbell Bilek Bükme

Halter

x20

Tek

Dinlenme **45 San**

15 

Oturarak Değişmeli Bükme

Bank / Sandalye

x25

Tek

Dinlenme **30 San**

16 

Oturarak Değişmeli Bükme

Bank / Sandalye

x25

Tek

Dinlenme **30 San**

17 

Alternate front raise

Gülle

x30

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.