“Çılgın” Kollar

İleri | 12 min

1		**Barbell Bükme** Halter	**20** San
	Dinlenme		**10 San**
2		**Değişmeli Çekiç Bükmeler** Gülle	**20** San
	Dinlenme		**10 San**
3		**Barbell Bükme** Halter	**30** San
	Dinlenme		**10 San**
4		**Değişmeli Çekiç Bükmeler** Gülle	**30** San
	Dinlenme		**30 San**
5		**Dambıl Triseps Uzatma** Gülle	**30** San
	Dinlenme		**15 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Bank üzerinde triseps eğilme

Bank / Sandalye

30 San

Dinlenme 15 San

7



Triseps Geri Tepme

Gülle

30 San

Dinlenme 5 San

8



2 Bençle Dalma

2 Bank / 2 Sandalye

30 San

Dinlenme 30 San

9



Dambıl Triseps Uzatma

Gülle

30 San

10



Oturarak Değişmeli Bükme

Bank / Sandalye

x20 Tek

Dinlenme 30 San

11



Dambıl Triseps Uzatma

Gülle

30 San

12



Oturarak Değişmeli Bükme

Bank / Sandalye

x20 Tek

Dinlenme 30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		2 Bençle Dalma 2 Bank / 2 Sandalye	30 San
14		Döner Biseps Bükme Gülle	30 San
	Dinlenme		15 San
15		Dumbbell lateral raises Gülle	x25 Tek
	Dinlenme		20 San
16		Dumbbell lateral raises Gülle	x25 Tek

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.