Erkekler İçin Göğüs ve Karın

Orta | 13 min

1		Hintli Şınavları	x15 Tek
	Dinlenme		10 San
2		Hintli Şınavları	x15 Tek
	Dinlenme		10 San
3		Hintli Şınavları	x15 Tek
	Dinlenme		10 San
4		Dönüşümlü Crunch	x30 Tek
5		Bacak İtme	x20 Tek
	Dinlenme		10 San
6		Dönüşümlü Crunch	x30 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bacak İtme	x20 Tek
	Dinlenme		10 San
8		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	x30 Tek
	Dinlenme		10 San
9		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x25 Tek
	Dinlenme		10 San
10		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x25 Tek
	Dinlenme		10 San
11		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x25 Tek
	Dinlenme		10 San
12		Dönüşümlü Crunch	x30 Tek
13		4 hamlede bacakları kaldırmak	x20 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **10 San**

14  ● **Sıkılmış Yumrukla V-Şınavları** **x10** Tek

Dinlenme **15 San**

15  ● **Sıkılmış Yumrukla V-Şınavları** **x10** 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.