İç Göğüs Antrenmanı – İleri Seviye

İleri | 9 min

1		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x35 Tek
	Dinlenme		25 San
2		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x25 Tek
	Dinlenme		15 San
3		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
4		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x35 Tek
	Dinlenme		25 San
5		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x25 Tek
	Dinlenme		15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x15 Tek

Dinlenme **30 San**

7		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x15 Tek
8		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x15 Tek
9		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x15 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.