Insane

İleri | 8 min | 78 Kcal

1		Diz Şınavı	x30 Tek
	Dinlenme		20 San
2		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x20 Tek
	Dinlenme		20 San
3		Şınav	x30 Tek
	Dinlenme		20 San
4		Spartalı Şınavları	25 San
	Dinlenme		20 San
5		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x10 Tek
	Dinlenme		20 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Hintli Şınavları	x5 Tek
		Dinlenme	20 San
7		Patlayıcı Şınavlar	15 San
		Dinlenme	30 San
8		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x10 Tek
9		Hintli Şınavları	x5 Tek
10		Patlayıcı Şınavlar	15 San
		Dinlenme	30 San
11		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x20 Tek

Chestify

Bu PDF formatında antrenman. Uygulamada tam deneyimi

Burada teknik ya , daha dinamik ve daha canlı bir d

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.