# Insane - 2. Seviye

İleri | 12 min | 118 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları | x30 Tek |
| | Dinlenme | | 20 San |
| 2 |  | Şınav | x30 Tek |
| | Dinlenme | | 20 San |
| 3 |  | Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav | x20 Tek |
| 4 |  | Şınav | x20 Tek |
| | Dinlenme | | 30 San |
| 5 |  | Gövdeyi döndürerek şınav çekme | x5 Tek |
| | Dinlenme | | 30 San |
| 6 |  | Ayaklar Bankta - Şınav<br>Bank / Sandalye | x30 Tek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **45 San**

**7**  ● **Spartalı Şınavları** **35** San

Dinlenme **30 San**

**8**  ● **Hintli Şınavları** **x8** Tek

**9**  ● **Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)** **x20** Tek

Dinlenme **20 San**

**10**  ● **Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)** **x15** Tek

Dinlenme **10 San**

**11**  ● **Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)** **x10** Tek

Dinlenme **30 San**

**12**  ● **Patlayıcı Şınavlar** **20** San

Dinlenme **30 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13 

● **Gövdeyi döndürerek şınav çekme**

**x5**
Tek

Dinlenme **20 San**

14 

● **Patlayıcı Şınavlar**

**20**
San

## Chestify

### 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.