Insane - 2. Seviye

İleri | 20 min | 196 Kcal

1		Bank üzerinde triseps eğilme Bank / Sandalye	x25 Tek
	Dinlenme		25 San
2		Dambıl Triseps Uzatma Gülle	30 San
	Dinlenme		30 San
3		Dumbbell lateral raises Gülle	x25 Tek
	Dinlenme		25 San
4		Rear raise Gülle	x25 Tek
	Dinlenme		30 San
5		Bank üzerinde triseps eğilme Bank / Sandalye	x30 Tek
6		Dambıl Triseps Uzatma Gülle	30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **45 San**

7 

● **Dumbbell lateral raises**

Gülle

x30
Tek

Dinlenme **30 San**

8 

● **Rear raise**

Gülle

x30
Tek

Dinlenme **45 San**

9 

● **Barbell Bükme**

Halter

x20
Tek

Dinlenme **20 San**

10 

● **Barbell Bilek Bükme**

Halter

x20
Tek

Dinlenme **20 San**

11 

● **Barbell Bükme**

Halter

x20
Tek

Dinlenme **20 San**

12 

● **Barbell Bilek Bükme**

Halter

x20
Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **20 San**

13 

Barbell Bükme

Halter

x20
Tek

Dinlenme **20 San**

14 

Barbell Bilek Bükme

Halter

x20
Tek

Dinlenme **45 San**

15 

Oturarak Değişmeli Bükme

Halter

x25
Tek

Dinlenme **30 San**

16 

Oturarak Değişmeli Bükme

Halter

x25
Tek

Dinlenme **30 San**

17 

Alternate front raise

Gülle

x30
Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Armify

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.