Insane - 3. Seviye

İleri | 22 min | 216 Kcal

1		Yıldız Şınavları	x30 Tek
	Dinlenme		20 San
2		Yıldız Şınavları	x20 Tek
	Dinlenme		10 San
3		Yıldız Şınavları	x10 Tek
	Dinlenme		10 San
4		Patlayıcı Şınavlar	40 San
	Dinlenme		20 San
5		Patlayıcı Şınavlar	25 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Patlayıcı Şınavlar	15 San
		Dinlenme	10 San
7		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x30 Tek
		Dinlenme	20 San
8		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x25 Tek
		Dinlenme	15 San
9		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x20 Tek
		Dinlenme	10 San
10		Spartalı Şınavları	30 San
		Dinlenme	30 San
11		Spartalı Şınavları	20 San
		Dinlenme	20 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Spartalı Şınavları	15 San
		Dinlenme	15 San
13		Gövdeyi döndürerek şınav çekme	x15 Tek
		Dinlenme	30 San
14		Gövdeyi döndürerek şınav çekme	x10 Tek
		Dinlenme	20 San
15		Gövdeyi döndürerek şınav çekme	x10 Tek
		Dinlenme	30 San
16		Örümcek Adam Şınavları	30 San
		Dinlenme	15 San
17		Örümcek Adam Şınavları	30 San
		Dinlenme	15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Örümcek Adam Şınavları	30 San
		Dinlenme	30 San
19		Hintli Şınavları	x30 Tek
		Dinlenme	20 San
20		Hintli Şınavları	x20 Tek
		Dinlenme	15 San
21		Hintli Şınavları	x15 Tek
		Dinlenme	30 San
22		Patlayıcı Şınavlar	15 San
23		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x15 Tek
24		Patlayıcı Şınavlar	15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x15 Tek
		Dinlenme	30 San
26		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x15 Tek
27		Patlayıcı Şınavlar	15 San
28		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x15 Tek
29		Patlayıcı Şınavlar	15 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.

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.