# Insane

İleri | 12 min | 118 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | **Barbell Bükme**<br>Halter | **20**<br>San |
| | Dinlenme | | **10 San** |
| 2 |  | **Değişmeli Çekiç Bükmeler**<br>Gülle | **20**<br>San |
| | Dinlenme | | **10 San** |
| 3 |  | **Barbell Bükme**<br>Halter | **30**<br>San |
| | Dinlenme | | **10 San** |
| 4 |  | **Değişmeli Çekiç Bükmeler**<br>Gülle | **30**<br>San |
| | Dinlenme | | **30 San** |
| 5 |  | **Dambıl Triseps Uzatma**<br>Gülle | **30**<br>San |
| | Dinlenme | | **15 San** |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



**Bank üzerinde triseps eğilme**

Bank / Sandalye

**30** San

Dinlenme **15 San**

7



**Triseps Geri Tepme**

Gülle

**30** San

Dinlenme **5 San**

8



**2 Bençle Dalma**

2 Bank / 2 Sandalye

**30** San

Dinlenme **30 San**

9



**Dambıl Triseps Uzatma**

Gülle

**30** San

10



**Oturarak Değişmeli Bükme**

Halter

**x20** Tek

Dinlenme **30 San**

11



**Dambıl Triseps Uzatma**

Gülle

**30** San

12



**Oturarak Değişmeli Bükme**

Halter

**x20** Tek

Dinlenme **30 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13 

● 2 Bençle Dalma

2 Bank / 2 Sandalye

**30** San

14 

● Döner Biseps Bükme

Gülle

**30** San

Dinlenme **15 San**

15 

● Dumbbell lateral raises

Gülle

**x25** Tek

Dinlenme **20 San**

16 

● Dumbbell lateral raises

Gülle

**x25** Tek


**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.