“Kas Fabrikası” Göğüs Antrenmanı

Orta | 11 min

1		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x20 Tek
	Dinlenme		20 San
2		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x20 Tek
	Dinlenme		20 San
3		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x20 Tek
	Dinlenme		60 San
4		Ayaklar Bankta - Şınav Yükseltilmiş platform	x15 Tek
	Dinlenme		15 San
5		Ayaklar Bankta - Şınav Yükseltilmiş platform	x15 Tek
	Dinlenme		15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Ayaklar Bankta - Şınav Yükseltilmiş platform	x14 Tek
		Dinlenme	60 San
7		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x15 Tek
		Dinlenme	10 San
8		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x15 Tek
		Dinlenme	10 San
9		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	x15 Tek
		Dinlenme	60 San
10		Hintli Şınavları	x10 Tek
		Dinlenme	10 San
11		Hintli Şınavları	x10 Tek
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Hintli Şınavları x10 Tek

P4P

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.