Kol Antrenmanı: Meydan Okuma

Orta | ⏱ 5 min

1		**Ters Barbell Bükme** Halter	**40** San
	Dinlenme		**20 San**
2		**Oturarak Değişmeli Bükme** Bank / Sandalye	**40** San
	Dinlenme		**20 San**
3		**Konsantrasyon Bükme** Gülle	**20** San
	Dinlenme		**20 San**
4		**Triseps Geri Tepme** Gülle	**40** San
	Dinlenme		**20 San**
5		**Bank üzerinde triseps eğilme** Bank / Sandalye	**40** San
	Dinlenme		**20 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Barbell Bilek Bükme** Halter	**40** San

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.