Piramit Göğüs Antrenmanı

İleri | ⏱ 6 min

1		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x30 Tek
	Dinlenme		30 San
2		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x20 Tek
	Dinlenme		20 San
3		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x10 Tek
	Dinlenme		10 San
4		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	x5 Tek
	Dinlenme		30 San
5		Şınav	x30 Tek
	Dinlenme		20 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Şınav	x20 Tek
	Dinlenme		10 San
7		Şınav	x10 Tek
	Dinlenme		5 San
8		Şınav	x5 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.