“Pump” Hissi Göğüs Antrenmanı

Başlangıç | 5 min

1		**Atlas Şınavı** 2 Bank / 2 Sandalye	**x10** Tek
	Dinlenme		**30 San**
2		**Atlas Şınavı** 2 Bank / 2 Sandalye	**x10** Tek
	Dinlenme		**30 San**
3		**Atlas Şınavı** 2 Bank / 2 Sandalye	**x10** Tek
	Dinlenme		**30 San**
4		**Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları**	**x10** Tek
	Dinlenme		**30 San**
5		**Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları**	**x10** Tek
	Dinlenme		**30 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz 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.