Push-Ups Challenge

Başlangıç | 8 min | 78 Kcal

1		Gövdeyi döndürerek şınav çekme	30 San
	Dinlenme		10 San
2		Şınav	30 San
	Dinlenme		10 San
3		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	30 San
	Dinlenme		10 San
4		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	30 San
	Dinlenme		10 San
5		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6 

Ayaklar Bankta - Şınav

Bank / Sandalye

30 San

Dinlenme 10 San

7 

Dizler Banktayken Şınav

Bank / Sandalye

30 San

Dinlenme 10 San

8 

Atlas Şınavı

2 Bank / 2 Sandalye

30 San

Dinlenme 10 San

9 

Spartalı Şınavları

30 San

Dinlenme 10 San

10 

Patlayıcı Şınavlar

30 San

Dinlenme 10 San

11 

Hintli Şınavları

30 San

Dinlenme 10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Sıkılmış Yumrukla V-Şınavları 30 San

Quickify

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.