Sadece Bisepler

Başlangıç | 3 min | 29 Kcal

1		Değişmeli Bükme Gülle	40 San
	Dinlenme		20 San
2		Değişmeli Çekiç Bükmeler Gülle	40 San
	Dinlenme		20 San
3		Döner Biseps Bükme Gülle	40 San
	Dinlenme		20 San
4		Konsantrasyon Bükme Gülle	20 San

Armify

Bu PDF formatında antrenman. Uygulamada tam deneyimi yaşa.

Burada teknik yapı var. Uygulamada daha zengin, daha dinamik ve daha canlı bir deneyim bulursun.

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.