Sadece Bisepler

Başlangıç | 7 min | 69 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Gülle	30 San
	Dinlenme		20 San
2		Alternate front raise Gülle	30 San
	Dinlenme		20 San
3		Rear raise Gülle	30 San
	Dinlenme		20 San
4		Dumbbell lateral raises Gülle	30 San
	Dinlenme		20 San
5		Alternate front raise Gülle	30 San
	Dinlenme		20 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Rear raise**
Gülle
30 San

Dinlenme **20 San**

7  **Dumbbell lateral raises**
Gülle
30 San

Dinlenme **20 San**

8  **Alternate front raise**
Gülle
30 San

Dinlenme **20 San**

9  **Rear raise**
Gülle
30 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.