Sadece Omuz Antrenmanı – 2

İleri | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Gülle	x30 Tek
2		Dumbbell lateral raises Gülle	30 San
3		Dumbbell lateral raises Gülle	30 San
4		Dumbbell lateral raises Gülle	30 San

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.