Sadece Omuz Antrenmanı

Başlangıç | 7 min

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

P4P

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.