Sadece Trisepler

Başlangıç | 3 min | 29 Kcal

1 

Dambıl Triseps Uzatma

Gülle

40 San

Dinlenme **20 San**

2 

Bank üzerinde triseps eğilme

Bank / Sandalye

40 San

Dinlenme **20 San**

3 

Triseps Geri Tepme

Gülle

40 San

Dinlenme **20 San**

4 

Bençte Triseps Geri Tepme

Bank / Sandalye

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.