Spartalı Göğüs Antrenmanı

İleri | 7 min

1		Dağ Tırmanışçısı	30 San
2		Yıldız Şınavları	x30 Tek
	Dinlenme		20 San
3		Zıplama Burpeeleri	30 San
	Dinlenme		10 San
4		Örümcek Adam Şınavları	x20 Tek
	Dinlenme		15 San
5		Spartalı Şınavları	30 San
	Dinlenme		30 San
6		Hintli Şınavları	x30 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Dinlenme **15 San**

7  **Zıplama Burpeeleri** **30** San

Dinlenme **15 San**

8  **Yıldız Şınavları** **x30** Tek

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.