Sıkı Kollar Antrenmanı

Orta | 8 min

1		Döner Biseps Bükme Gülle	30 San
2		Dambıl Triseps Uzatma Gülle	30 San
	Dinlenme		15 San
3		Bank üzerinde triseps eğilme Bank / Sandalye	x20 Tek
	Dinlenme		15 San
4		Döner Biseps Bükme Gülle	30 San
5		Dambıl Triseps Uzatma Gülle	30 San
	Dinlenme		15 San
6		Bank üzerinde triseps eğilme Bank / Sandalye	x20 Tek
	Dinlenme		15 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7



Değişmeli Çekiç Bükmeler

Gülle

30 San

8



Triseps Geri Tepme

Gülle

30 San

Dinlenme 15 San

9



Bank üzerinde triseps eğilme

Bank / Sandalye

x20 Tek

Dinlenme 15 San

10



Dambıl Triseps Uzatma

Gülle

30 San

11



Triseps Geri Tepme

Gülle

30 San

12



Bank üzerinde triseps eğilme

Bank / Sandalye

30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.