Şınav Meydan Okuması

Başlangıç | 8 min

1		Gövdeyi döndürerek şınav çekme	30 San
	Dinlenme		10 San
2		Şınav	30 San
	Dinlenme		10 San
3		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	30 San
	Dinlenme		10 San
4		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	30 San
	Dinlenme		10 San
5		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Ayaklar Bankta - Şınav

Yükseltilmiş platform

30 San

Dinlenme **10 San**

7



Dizler Banktayken Şınav

Yükseltilmiş platform

30 San

Dinlenme **10 San**

8



Atlas Şınavı

2 Bank / 2 Sandalye

30 San

Dinlenme **10 San**

9



Spartalı Şınavları

30 San

Dinlenme **10 San**

10



Patlayıcı Şınavlar

30 San

Dinlenme **10 San**

11



Hintli Şınavları

30 San

Dinlenme **10 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Sıkılmış Yumrukla V-Şınavları	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.