Upper Body

İleri | 8 min | 78 Kcal

1		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	30 San
	Dinlenme		10 San
2		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	30 San
	Dinlenme		10 San
3		Çapraz bacaklar ile yan plank	30 San
	Dinlenme		10 San
4		Önden Halter Kaldırma Gülle	30 San
	Dinlenme		10 San
5		Dambılla Yukarı Kaldırma Gülle	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Şınav 30 San

Dinlenme 10 San

7  Burpeeler 30 San

Dinlenme 10 San

8  Dizleri göğse doğru çekme 30 San

Dinlenme 10 San

9  Dizler Banktayken Şınav
Bank / Sandalye 30 San

Dinlenme 10 San

10  İkili Yanlara Dönme 30 San

Dinlenme 10 San

11  Bank üzerinde triseps eğilme
Bank / Sandalye 30 San

Dinlenme 10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	30 San

Quickify

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.