Üst Göğüs Antrenmanı

İleri | 9 min

1		Dizler Banktayken Şınav Yükseltilmiş platform	x20 Tek
	Dinlenme		30 San
2		Dizler Banktayken Şınav Yükseltilmiş platform	x20 Tek
	Dinlenme		30 San
3		Dizler Banktayken Şınav Yükseltilmiş platform	x20 Tek
	Dinlenme		30 San
4		Sıkılmış Yumrukla V-Şınavları	x10 Tek
	Dinlenme		30 San
5		Sıkılmış Yumrukla V-Şınavları	x10 Tek
	Dinlenme		30 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Sıkılmış Yumrukla V-Şınavları** **x10** Tek

Dinlenme **30 San**

7  **Ayaklar Bankta - Şınav** Yükseltilmiş platform **x20** Tek

Dinlenme **40 San**

8  **Ayaklar Bankta - Şınav** Yükseltilmiş platform **x20** Tek

Dinlenme **40 San**

9  **Ayaklar Bankta - Şınav** Yükseltilmiş platform **x20** 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.

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.