Üst Vücut Antrenmanı

Orta | 9 min

1		Plank	40 San
	Dinlenme		20 San
2		Örümcek Adam Şınavları	x15 Tek
	Dinlenme		20 San
3		Dize Doğru Dirsek Kranç-Dönüşümlü	x15 Tek
	Dinlenme		20 San
4		Oblique Roll Down	x10 Tek
	Dinlenme		20 San
5		Switch Kickler	30 San
	Dinlenme		20 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Yıldız Şınavları x20 Tek

Dinlenme 20 San

7  Bank üzerinde triseps eğilme x20 Tek

Bank / Sandalye

Dinlenme 20 San

8  Buzz Saw Plank x15 Tek

Dinlenme 20 San

9  Şınav x20 Tek

Dinlenme 20 San

10  Plank 40 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.