Yağ Kaybedin

Orta | 8 min | 78 Kcal

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

Armify

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.