Yaza Hazırlık Kol Antrenmanı

Başlangıç | 11 min

1		**Ters Barbell Bükme** Halter	**30** San
	Dinlenme		**30 San**
2		**Triseps Geri Tepme** Gülle	**30** San
	Dinlenme		**30 San**
3		**Alternate front raise** Gülle	**x30** Tek
	Dinlenme		**30 San**
4		**Bank üzerinde triseps eğilme** Bank / Sandalye	**30** San
	Dinlenme		**30 San**
5		**Barbell Bükme** Halter	**30** San
	Dinlenme		**30 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Gülle

x30

Tek

Dinlenme **30 San**

7



Bank üzerinde triseps eğilme

Bank / Sandalye

30

San

Dinlenme **30 San**

8



Değişmeli Çekiç Bükmeler

Gülle

30

San

Dinlenme **30 San**

9



Dambıl Triseps Uzatma

Gülle

30

San

Dinlenme **30 San**

10



Rear raise

Gülle

x30

Tek

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.