Yaza hazırsınız

Orta | 4 min | 39 Kcal

1		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	40 San
	Dinlenme		20 San
2		Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav	40 San
	Dinlenme		20 San
3		Gövdeyi döndürerek şınav çekme	40 San
	Dinlenme		20 San
4		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	40 San

Chestify

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.