Yaza hazırsınız

Başlangıç | 11 min | 108 Kcal

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

Armify

Bu PDF formatında antrenman. Uygulamada tam deneyimi yaşa.

Burada teknik yapı var. Uygulamada daha zengin, daha dinamik ve daha canlı bir

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.