# Yeni Başlayanlar İçin Göğüs

Başlangıç | 6 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Diz Şınavı | x15 Tek |
| | | Dinlenme | 30 San |
| 2 |  | Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları | x15 Tek |
| | | Dinlenme | 30 San |
| 3 |  | Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu) | x15 Tek |
| | | Dinlenme | 30 San |
| 4 |  | Diz Şınavı | x15 Tek |
| | | Dinlenme | 30 San |
| 5 |  | Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları | x15 Tek |
| | | Dinlenme | 30 San |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu) | x15<br>Tek |


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.