“Yukarı Aşağı” Göğüs Antrenmanı

Orta | 6 min

1		**Atlas Şınavı** 2 Bank / 2 Sandalye	**x20** Tek
	Dinlenme		**20 San**
2		**Atlas Şınavı** 2 Bank / 2 Sandalye	**x20** Tek
	Dinlenme		**20 San**
3		**Atlas Şınavı** 2 Bank / 2 Sandalye	**x20** Tek
	Dinlenme		**20 San**
4		**Ayaklar Bankta - Şınav** Yükseltilmiş platform	**x20** Tek
	Dinlenme		**20 San**
5		**Ayaklar Bankta - Şınav** Yükseltilmiş platform	**x20** Tek
	Dinlenme		**20 San**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Ayaklar Bankta - Şınav Yükseltilmiş platform	x20 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.