8 Λεπτά

Αρχάριος | 9 min | 88 Kcal

1		Push Ups με Γόνατα	x20 Επαν
2		Push Ups με τα γόνατα σε πάγκο Πάγκος / Καρέκλα	x15 Επαν

Ξεκούραση 30 Δευτ

3		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	x20 Επαν
4		Atlas Push-Up 2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες	x10 Επαν

Ξεκούραση 30 Δευτ

5		Push Ups με Γόνατα	x20 Επαν
6		Push Ups με τα γόνατα σε πάγκο Πάγκος / Καρέκλα	x15 Επαν

Ξεκούραση 30 Δευτ

7		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	x20 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Atlas Push-Up 2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες	x10 Επαν
9		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	x20 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
10		Push Ups με τα γόνατα σε πάγκο Πάγκος / Καρέκλα	x15 Επαν
11		Push Ups με Γόνατα	x20 Επαν
12		Atlas Push-Up 2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες	x10 Επαν

Chestify

Αυτή είναι η προπόνηση σε PDF. Στην εφαρμογή ζεις την πλήρη εμπειρία.

Εδώ έχεις την τεχνική δομή. Στην εφαρμογή βρίσκεις μια πιο πλούσια και δυναμική εμπειρία.

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.