8 Λεπτά

Αρχάριος | 8 min | 78 Kcal

1



Εναλλάξ Άρσεις

Βαράκια

x15

Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

2



Άρσεις Με Μπάρα

Μπάρα

x15

Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

3



Dumbbell lateral raises

Βαράκια

x15

Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

4



Πάγκος τρικέφαλων

Πάγκος / Καρέκλα

x15

Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

5



Kickback Τρικεφάλων

Βαράκια

x15

Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

Βαράκια

x15

Επαν

Ξεκούραση 25 Δευτ

7



Περιστροφικές Άρσεις Δικεφάλων

Βαράκια

x15

Επαν

Ξεκούραση 25 Δευτ

8



Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες

Βαράκια

x15

Επαν

Ξεκούραση 25 Δευτ

9



Rear raise

Βαράκια

x15

Επαν

Armify

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.