8 Λεπτά - Επίπεδο 2

Ενδιάμεσος | 8 min | 78 Kcal

1 

Πιέσεις **x16** Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

2 

Πιέσεις **x16** Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

3 

Πιέσεις **x16** Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

4 

Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους **x16** Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

5 

Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους **x16** Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους**

x16
Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

7



- **Push Up - Πόδια στον πάγκο**

Πάγκος / Καρέκλα

x16
Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

8



- **Push Up - Πόδια στον πάγκο**

Πάγκος / Καρέκλα

x16
Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

9



- **Push Up - Πόδια στον πάγκο**

Πάγκος / Καρέκλα

x16
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.