8 Λεπτά - Επίπεδο 3

Προχωρημένος | 8 min | 78 Kcal

1		Push Ups με Γόνατα	x30 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
2		Push Ups με Γόνατα	x30 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
3		Πιέσεις	x30 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
4		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x30 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Atlas Push-Up 2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες	x25 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Push Ups με τα γόνατα σε πάγκο

Πάγκος / Καρέκλα

x30
Επαν

Ξεκούραση **15 Δευτ**

7



V-Push Ups με σφιγμένες γροθιές

x10
Επαν

Ξεκούραση **15 Δευτ**

8



V-Push Ups με σφιγμένες γροθιές

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.

- 🎬 Βιντεο-οδηγός με πλήρη κινούμενα σχέδια
- 🎵 Ιδιόκτητη μουσική για καλύτερη προπόνηση
- ⚙️ Προσαρμόσιμος χρονοδιακόπτης και ρυθμίσεις
- 📅 Προοδευτικά πλάνα 30, 60 και 90 ημερών
- ✨ Νέες προπονήσεις δημιουργημένες με τεχνητή νοημοσύνη

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.