Creed

Ενδιάμεσος | 8 min | 78 Kcal

1		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	30 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
2		Πιέσεις	30 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
3		Εκρηκτικά Push-Ups	30 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
4		V-Push Ups με σφιγμένες γροθιές	30 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
5		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	30 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Πιέσεις	30 Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

7		Εκρηκτικά Push-Ups	30 Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

8		V-Push Ups με σφιγμένες γροθιές	30 Δευτ

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.