Insane

Προχωρημένος | 8 min | 78 Kcal

1		Push Ups με Γόνατα	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x20 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Πιέσεις	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Σπαρτιάτικα Push Ups	25 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
5		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x10 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Hindu Push Ups	x5 Επαν
		Ξεκούραση	20 Δευτ
7		Εκρηκτικά Push-Ups	15 Δευτ
		Ξεκούραση	30 Δευτ
8		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x10 Επαν
9		Hindu Push Ups	x5 Επαν
10		Εκρηκτικά Push-Ups	15 Δευτ
		Ξεκούραση	30 Δευτ
11		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x20 Επαν

Chestify

Αυτή είναι η προπόνηση σε PDF. Στην εφαρμογή

Εδώ έχεις μια πιο πλούσια και

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.