Insane

Προχωρημένος | 12 min | 118 Kcal

1		**Άρσεις Με Μπάρα** Μπάρα	**20** Δευτ
	Ξεκούραση		**10 Δευτ**
2		**Εναλλάξ Σφυριά Με Αλτήρα** Βαράκια	**20** Δευτ
	Ξεκούραση		**10 Δευτ**
3		**Άρσεις Με Μπάρα** Μπάρα	**30** Δευτ
	Ξεκούραση		**10 Δευτ**
4		**Εναλλάξ Σφυριά Με Αλτήρα** Βαράκια	**30** Δευτ
	Ξεκούραση		**30 Δευτ**
5		**Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες** Βαράκια	**30** Δευτ
	Ξεκούραση		**15 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Πάγκος τρικέφαλων

Πάγκος / Καρέκλα

30
Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

7



Kickback Τρικεφάλων

Βαράκια

30
Δευτ

Ξεκούραση **5 Δευτ**

8



Βυθίσεις σε Δίζυγο

2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες

30
Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

9



Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες

Βαράκια

30
Δευτ

10



Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις

Μπάρα

x20
Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

11



Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες

Βαράκια

30
Δευτ

12



Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις

Μπάρα

x20
Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13 

Βυθίσεις σε Δίζυγο

2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες

30 Δευτ

14 

Περιστροφικές Άρσεις Δικεφάλων

Βαράκια

30 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

15 

Dumbbell lateral raises

Βαράκια

x25 Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

16 

Dumbbell lateral raises

Βαράκια

x25 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.

- 🎬 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.