Insane - Επίπεδο 2

Προχωρημένος | 12 min | 118 Kcal

1		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Πιέσεις	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x20 Επαν
4		Πιέσεις	x20 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
5		Push-ups με περιστροφή του κορμού	x5 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
6		Push Up - Πόδια στον πάγκο Πάγκος / Καρέκλα	x30 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **45 Δευτ**

7  ● **Σπαρτιάτικα Push Ups** **35** Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

8  ● **Hindu Push Ups** **x8** Επαν

9  ● **Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)** **x20** Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

10  ● **Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)** **x15** Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

11  ● **Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)** **x10** Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

12  ● **Εκρηκτικά Push-Ups** **20** Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Push-ups με περιστροφή του κορμού	x5 Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

14		Εκρηκτικά Push-Ups	20 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.