Insane - Επίπεδο 2

Προχωρημένος | 20 min | 196 Kcal

1		**Πάγκος τρικέφαλων** Πάγκος / Καρέκλα	**x25** Επαν
	Ξεκούραση		**25 Δευτ**
2		**Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες** Βαράκια	**30** Δευτ
	Ξεκούραση		**30 Δευτ**
3		**Dumbbell lateral raises** Βαράκια	**x25** Επαν
	Ξεκούραση		**25 Δευτ**
4		**Rear raise** Βαράκια	**x25** Επαν
	Ξεκούραση		**30 Δευτ**
5		**Πάγκος τρικέφαλων** Πάγκος / Καρέκλα	**x30** Επαν
6		**Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες** Βαράκια	**30** Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **45 Δευτ**

7



● **Dumbbell lateral raises**

Βαράκια

x30

Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

8



● **Rear raise**

Βαράκια

x30

Επαν

Ξεκούραση **45 Δευτ**

9



● **Άρσεις Με Μπάρα**

Μπάρα

x20

Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

10



● **Άρσεις Καρπών Με Μπάρα**

Μπάρα

x20

Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

11



● **Άρσεις Με Μπάρα**

Μπάρα

x20

Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

12



● **Άρσεις Καρπών Με Μπάρα**

Μπάρα

x20

Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **20 Δευτ**

13 

Άρσεις Με Μπάρα

Μπάρα

x20

Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

14 

Άρσεις Καρπών Με Μπάρα

Μπάρα

x20

Επαν

Ξεκούραση **45 Δευτ**

15 

Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις

Μπάρα

x25

Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

16 

Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις

Μπάρα

x25

Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

17 

Alternate front raise

Βαράκια

x30

Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.