Insane - Επίπεδο 3

Προχωρημένος | 22 min | 216 Kcal

1		Star Πους Απς	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Star Πους Απς	x20 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Star Πους Απς	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Εκρηκτικά Push-Ups	40 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
5		Εκρηκτικά Push-Ups	25 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Εκρηκτικά Push-Ups **15** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7  Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους **x30** Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

8  Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους **x25** Επαν

Ξεκούραση **15 Δευτ**

9  Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους **x20** Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

10  Σπαρτιάτικα Push Ups **30** Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

11  Σπαρτιάτικα Push Ups **20** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● **Σπαρτιάτικα Push Ups** **15** Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

13  ● **Push-ups με περιστροφή του κορμού** **x15** Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

14  ● **Push-ups με περιστροφή του κορμού** **x10** Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

15  ● **Push-ups με περιστροφή του κορμού** **x10** Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

16  ● **Spiderman Push-Ups** **30** Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

17  ● **Spiderman Push-Ups** **30** Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Spiderman Push-Ups	30 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
19		Hindu Push Ups	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
20		Hindu Push Ups	x20 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
21		Hindu Push Ups	x15 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
22		Εκρηκτικά Push-Ups	15 Δευτ
23		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x15 Επαν
24		Εκρηκτικά Push-Ups	15 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x15 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

26		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x15 Επαν
27		Εκρηκτικά Push-Ups	15 Δευτ
28		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x15 Επαν
29		Εκρηκτικά Push-Ups	15 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.

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.