Push-Ups Challenge

Αρχάριος | 8 min | 78 Kcal

1		Push-ups με περιστροφή του κορμού	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Πιέσεις	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Push Up - Πόδια στον πάγκο

Πάγκος / Καρέκλα

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

7



Push Ups με τα γόνατα σε πάγκο

Πάγκος / Καρέκλα

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

8



Atlas Push-Up

2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

9



Σπαρτιάτικα Push Ups

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

10



Εκρηκτικά Push-Ups

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

11



Hindu Push Ups

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		V-Push Ups με σφιγμένες γροθιές	30 Δευτ

Quickify

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.