Upper Body

Προχωρημένος | 8 min | 78 Kcal

1		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
2		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
3		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
4		Μπροστινή Ανύψωση με Βαράκια Βαράκια	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
5		Σπρώχνοντας προς τα πάνω με βαράκι Βαράκια	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Πιέσεις 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

7  Burpees 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

8  Ροκάνισμα με τα γόνατα στο στήθος 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

9  Push Ups με τα γόνατα σε πάγκο

Πάγκος / Καρέκλα

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

10  Διπλή στροφή 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

11  Πάγκος τρικέφαλων

Πάγκος / Καρέκλα

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Σανίδα	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.