Γραμμωμένα μπράτσα

Ενδιάμεσος | 8 min

1		**Περιστροφικές Άρσεις Δικεφάλων** Βαράκια	**30** Δευτ
2		**Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες** Βαράκια	**30** Δευτ
	Ξεκούραση		**15 Δευτ**
3		**Πάγκος τρικέφαλων** Πάγκος / Καρέκλα	**x20** Επαν
	Ξεκούραση		**15 Δευτ**
4		**Περιστροφικές Άρσεις Δικεφάλων** Βαράκια	**30** Δευτ
5		**Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες** Βαράκια	**30** Δευτ
	Ξεκούραση		**15 Δευτ**
6		**Πάγκος τρικέφαλων** Πάγκος / Καρέκλα	**x20** Επαν
	Ξεκούραση		**15 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Εναλλάξ Σφυριά Με Αλτήρα Βαράκια	30 Δευτ
8		Kickback Τρικεφάλων Βαράκια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
9		Πάγκος τρικέφαλων Πάγκος / Καρέκλα	x20 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
10		Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες Βαράκια	30 Δευτ
11		Kickback Τρικεφάλων Βαράκια	30 Δευτ
12		Πάγκος τρικέφαλων Πάγκος / Καρέκλα	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

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.