Εσωτερικό στήθος – Προχωρημένο

Προχωρημένος | 9 min

1		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x35 Επαν
	Ξεκούραση		25 Δευτ
2		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x25 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
3		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x15 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
4		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x35 Επαν
	Ξεκούραση		25 Δευτ
5		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x25 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x15 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

7		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x15 Επαν
8		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x15 Επαν
9		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x15 Επαν

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.