Έτοιμοι για το καλοκαίρι

Ενδιάμεσος | 4 min | 39 Kcal

1		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	40 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	40 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Push-ups με περιστροφή του κορμού	40 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	40 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.