Έτοιμοι για το καλοκαίρι

Αρχάριος | 11 min | 108 Kcal

1



Ανάποδη Άρση Μπάρας

Μπάρα

30 Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

2



Kickback Τρικεφάλων

Βαράκια

30 Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

3



Alternate front raise

Βαράκια

x30 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

4



Πάγκος τρικέφαλων

Πάγκος / Καρέκλα

30 Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

5



Άρσεις Με Μπάρα

Μπάρα

30 Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Dumbbell lateral raises Βαράκια	x30 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
7		Πάγκος τρικέφαλων Πάγκος / Καρέκλα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
8		Εναλλάξ Σφυριά Με Αλτήρα Βαράκια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
9		Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες Βαράκια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
10		Rear raise Βαράκια	x30 Επαν

Armify

Αυτή είναι η προπόνηση σε PDF. Στην εφαρμογή ζεις την πλήρη εμπειρία.

Εδώ έχεις την [illegible] μια πιο πλούσια κ[illegible]

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.