Η Πρόκληση

Ενδιάμεσος | 5 min | 49 Kcal

1



Ανάποδη Άρση Μπάρας

Μπάρα

40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

2



Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις

Μπάρα

40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

3



Άρσεις Συγκέντρωσης

Βαράκια

20 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

4



Kickback Τρικεφάλων

Βαράκια

40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

5



Πάγκος τρικέφαλων

Πάγκος / Καρέκλα

40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Άρσεις Καρπών Με Μπάρα Μπάρα	40 Δευτ

Armify

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.