Κοιλιακοί + Στήθος - Επίπεδο 3

Προχωρημένος | 21 min | 206 Kcal

1		Ροκάνισμα με τα γόνατα στο στήθος	x20 Επαν
2		Push-ups με περιστροφή του κορμού	x10 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
3		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x15 Επαν
4		V-Push Ups με σφιγμένες γροθιές	x15 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
5		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x30 Επαν
6		Εκρηκτικά Push-Ups	40 Δευτ
	Ξεκούραση		40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	**30** Δευτ
8		Spiderman Push-Ups	**x30** Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

9		V-Ups	**30** Δευτ
10		Star Πους Απς	**x30** Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

11		Hindu Push Ups	**x25** Επαν
12		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	**x10** Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

13		Διπλή στροφή	**30** Δευτ
14		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	**x30** Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **60 Δευτ**

15  ● **Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις** **x20** Επαν

16  ● **Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης** **x30** Επαν

17  ● **Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ** **x30** Επαν

Ξεκούραση **60 Δευτ**

18  ● **Σπαρτιάτικα Push Ups** **30** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

19  ● **Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους** **x30** Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

20  ● **Εκρηκτικά Push-Ups** **30** Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.

- 🎬 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.