Μεγάλα μπράτσα

Ενδιάμεσος | 12 min

1		Άρσεις Με Μπάρα Μπάρα	x20 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
2		Άρσεις Με Μπάρα Μπάρα	x18 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
3		Άρσεις Με Μπάρα Μπάρα	x16 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
4		Άρσεις Με Μπάρα Μπάρα	x14 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
5		Άρσεις Με Μπάρα Μπάρα	x12 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις**

Πάγκος / Καρέκλα

x10
Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

7



- **Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις**

Πάγκος / Καρέκλα

x10
Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

8



- **Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις**

Πάγκος / Καρέκλα

x10
Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

9



- **Περιστροφικές Άρσεις Δικεφάλων**

Βαράκια

x10
Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

10



- **Περιστροφικές Άρσεις Δικεφάλων**

Βαράκια

x20
Επαν

Ξεκούραση **60 Δευτ**

11



- **Άρσεις Με Μπάρα**

Μπάρα

x20
Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.