ΜΕΓΑΛΑ χέρια

Ενδιάμεσος | 12 min | 118 Kcal

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

Μπάρα

x10

Επαν

Ξεκούραση 40 Δευτ

7



Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις

Μπάρα

x10

Επαν

Ξεκούραση 40 Δευτ

8



Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις

Μπάρα

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.



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.