Μόνο δικέφαλοι

Αρχάριος | 3 min

1



Εναλλάξ Άρσεις

Βαράκια

40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

2



Εναλλάξ Σφυριά Με Αλτήρα

Βαράκια

40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

3



Περιστροφικές Άρσεις Δικεφάλων

Βαράκια

40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

4



Άρσεις Συγκέντρωσης

Βαράκια

20 Δευτ

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.