Μόνο Δικέφαλους

Προχωρημένος | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Βαράκια	x30 Επαν
2		Dumbbell lateral raises Βαράκια	30 Δευτ
3		Dumbbell lateral raises Βαράκια	30 Δευτ
4		Dumbbell lateral raises Βαράκια	30 Δευτ

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.