Μόνο Δικέφαλους

Αρχάριος | 3 min | 29 Kcal

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

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.

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.