Μόνο Δικέφαλους

Αρχάριος | 7 min | 69 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Βαράκια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Alternate front raise Βαράκια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Rear raise Βαράκια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Dumbbell lateral raises Βαράκια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
5		Alternate front raise Βαράκια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6 

Rear raise

Βαράκια

30 Δευτ

Ξεκούραση 20 Δευτ

7 

Dumbbell lateral raises

Βαράκια

30 Δευτ

Ξεκούραση 20 Δευτ

8 

Alternate front raise

Βαράκια

30 Δευτ

Ξεκούραση 20 Δευτ

9 

Rear raise

Βαράκια

30 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.