Μόνο τρικέφαλοι

Αρχάριος | 3 min

1



Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες

Βαράκια

40 Δευτ

Ξεκούραση 20 Δευτ

2



Πάγκος τρικέφαλων

Πάγκος / Καρέκλα

40 Δευτ

Ξεκούραση 20 Δευτ

3



Kickback Τρικεφάλων

Βαράκια

40 Δευτ

Ξεκούραση 20 Δευτ

4



Kickback Τρικέφαλων σε Πάγκο

Πάγκος / Καρέκλα

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.