Μόνο τρικέφαλους

Αρχάριος | 3 min | 29 Kcal

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

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.