# Μόνο ώμοι – 2

Προχωρημένος | 3 min | 120 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Dumbbell lateral raises<br>Βαράκια | x30<br>Επαν |
| 2 |  | Dumbbell lateral raises<br>Βαράκια | 30<br>Δευτ |
| 3 |  | Dumbbell lateral raises<br>Βαράκια | 30<br>Δευτ |
| 4 |  | Dumbbell lateral raises<br>Βαράκια | 30<br>Δευτ |


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.

Κατεβάστε την εφαρμογή


Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.