Μόνο ώμοι

Αρχάριος | 7 min

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

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.