Μπράτσα «ακραία»

Προχωρημένος | 12 min

1



Άρσεις Με Μπάρα

Μπάρα

20 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

2



Εναλλάξ Σφυριά Με Αλτήρα

Βαράκια

20 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

3



Άρσεις Με Μπάρα

Μπάρα

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

4



Εναλλάξ Σφυριά Με Αλτήρα

Βαράκια

30 Δευτ

Ξεκούραση 30 Δευτ

5



Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες

Βαράκια

30 Δευτ

Ξεκούραση 15 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Πάγκος τρικέφαλων

Πάγκος / Καρέκλα

30
Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

7



Kickback Τρικεφάλων

Βαράκια

30
Δευτ

Ξεκούραση **5 Δευτ**

8



Βυθίσεις σε Δίζυγο

2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες

30
Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

9



Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες

Βαράκια

30
Δευτ

10



Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις

Πάγκος / Καρέκλα

x20
Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

11



Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες

Βαράκια

30
Δευτ

12



Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις

Πάγκος / Καρέκλα

x20
Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **30 Δευτ**

13 

- **Βυθίσεις σε Δίζυγο**

2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες

30 Δευτ

14 

- **Περιστροφικές Άρσεις Δικεφάλων**

Βαράκια

30 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

15 

- **Dumbbell lateral raises**

Βαράκια

x25 Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

16 

- **Dumbbell lateral raises**

Βαράκια

x25 Επαν

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.