Μπράτσα «ακραία» – Επίπεδο 2

Προχωρημένος | 20 min

1



Πάγκος τρικέφαλων

Πάγκος / Καρέκλα

x25

Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

2



Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες

Βαράκια

30

Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

3



Dumbbell lateral raises

Βαράκια

x25

Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

4



Rear raise

Βαράκια

x25

Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

5



Πάγκος τρικέφαλων

Πάγκος / Καρέκλα

x30

Επαν

6



Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες

Βαράκια

30

Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **45 Δευτ**

7



Dumbbell lateral raises

Βαράκια

x30

Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

8



Rear raise

Βαράκια

x30

Επαν

Ξεκούραση **45 Δευτ**

9



Άρσεις Με Μπάρα

Μπάρα

x20

Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

10



Άρσεις Καρπών Με Μπάρα

Μπάρα

x20

Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

11



Άρσεις Με Μπάρα

Μπάρα

x20

Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

12



Άρσεις Καρπών Με Μπάρα

Μπάρα

x20

Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **20 Δευτ**

13 

● **Άρσεις Με Μπάρα**

Μπάρα

x20

Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

14 

● **Άρσεις Καρπών Με Μπάρα**

Μπάρα

x20

Επαν

Ξεκούραση **45 Δευτ**

15 

● **Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις**

Πάγκος / Καρέκλα

x25

Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

16 

● **Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις**

Πάγκος / Καρέκλα

x25

Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

17 

● **Alternate front raise**

Βαράκια

x30

Επαν

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.