# Μπράτσα για το καλοκαίρι

Αρχάριος | 11 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Ανάποδη Άρση Μπάρας<br>Μπάρα | 30<br>Δευτ |
| | Ξεκούραση | | 30 Δευτ |
| 2 |  | Kickback Τρικεφάλων<br>Βαράκια | 30<br>Δευτ |
| | Ξεκούραση | | 30 Δευτ |
| 3 |  | Alternate front raise<br>Βαράκια | x30<br>Επαν |
| | Ξεκούραση | | 30 Δευτ |
| 4 |  | Πάγκος τρικέφαλων<br>Πάγκος / Καρέκλα | 30<br>Δευτ |
| | Ξεκούραση | | 30 Δευτ |
| 5 |  | Άρσεις Με Μπάρα<br>Μπάρα | 30<br>Δευτ |
| | Ξεκούραση | | 30 Δευτ |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Βαράκια

x30

Επαν

Ξεκούραση 30 Δευτ

7



Πάγκος τρικέφαλων

Πάγκος / Καρέκλα

30

Δευτ

Ξεκούραση 30 Δευτ

8



Εναλλάξ Σφυριά Με Αλτήρα

Βαράκια

30

Δευτ

Ξεκούραση 30 Δευτ

9



Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες

Βαράκια

30

Δευτ

Ξεκούραση 30 Δευτ

10



Rear 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.