# Μπράτσα: η πρόκληση

Ενδιάμεσος | 5 min

1



**Ανάποδη Άρση Μπάρας**

Μπάρα

**40** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

2



**Καθιστές Εναλλάξ Άρσεις**

Πάγκος / Καρέκλα

**40** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

3



**Άρσεις Συγκέντρωσης**

Βαράκια

**20** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

4



**Kickback Τρικεφάλων**

Βαράκια

**40** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

5



**Πάγκος τρικέφαλων**

Πάγκος / Καρέκλα

**40** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Άρσεις Καρπών Με Μπάρα<br>Μπάρα | 40<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.

- 🎬 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.