Μπράτσα: προπόνηση 8 λεπτών

Αρχάριος | 8 min

1		Εναλλάξ Άρσεις Βαράκια	x15 Επαν	
		Ξεκούραση	25 Δευτ	
2		Άρσεις Με Μπάρα Μπάρα	x15 Επαν	
		Ξεκούραση	25 Δευτ	
3		Dumbbell lateral raises Βαράκια	x15 Επαν	
		Ξεκούραση	25 Δευτ	
4		Πάγκος τρικέφαλων Πάγκος / Καρέκλα	x15 Επαν	
		Ξεκούραση	25 Δευτ	
5		Kickback Τρικεφάλων Βαράκια	x15 Επαν	
		Ξεκούραση	25 Δευτ	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

Βαράκια

x15

Επαν

Ξεκούραση 25 Δευτ

7



Περιστροφικές Άρσεις Δικεφάλων

Βαράκια

x15

Επαν

Ξεκούραση 25 Δευτ

8



Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες

Βαράκια

x15

Επαν

Ξεκούραση 25 Δευτ

9



Rear raise

Βαράκια

x15

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.