Πάνω μέρος σώματος

Προχωρημένος | 8 min

1		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Μπροστινή Ανύψωση με Βαράκια Βαράκια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Σπρώχνοντας προς τα πάνω με βαράκι Βαράκια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Πιέσεις** **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7  **Burpees** **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

8  **Ροκάνισμα με τα γόνατα στο στήθος** **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

9  **Push Ups με τα γόνατα σε πάγκο**

Υπερυψωμένη πλατφόρμα

30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

10  **Διπλή στροφή** **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

11  **Πάγκος τρικέφαλων**

Πάγκος / Καρέκλα

30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Σανίδα	30 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.