Πάνω μέρος σώματος

Ενδιάμεσος | 9 min

1		Σανίδα	40 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Spiderman Push-Ups	x15 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	x15 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Κύλιση Προς τα Κάτω Πλάγιων Κοιλιακών	x10 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
5		Εναλλάξ Κλωτσιές	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Star Πους Απς x20 Επαν

Ξεκούραση 20 Δευτ

7  Πάγκος τρικέφαλων Πάγκος / Καρέκλα x20 Επαν

Ξεκούραση 20 Δευτ

8  Buzz Saw Plank x15 Επαν

Ξεκούραση 20 Δευτ

9  Πιέσεις x20 Επαν

Ξεκούραση 20 Δευτ

10  Σανίδα 40 Δευτ

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.