Πάνω στήθος

Προχωρημένος | 9 min

1		**Push Ups με τα γόνατα σε πάγκο** Υπερυψωμένη πλατφόρμα	**x20** Επαν
	Ξεκούραση		**30 Δευτ**
2		**Push Ups με τα γόνατα σε πάγκο** Υπερυψωμένη πλατφόρμα	**x20** Επαν
	Ξεκούραση		**30 Δευτ**
3		**Push Ups με τα γόνατα σε πάγκο** Υπερυψωμένη πλατφόρμα	**x20** Επαν
	Ξεκούραση		**30 Δευτ**
4		**V-Push Ups με σφιγμένες γροθιές**	**x10** Επαν
	Ξεκούραση		**30 Δευτ**
5		**V-Push Ups με σφιγμένες γροθιές**	**x10** Επαν
	Ξεκούραση		**30 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **V-Push Ups με σφιγμένες γροθιές**

x10
Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

7



- **Push Up - Πόδια στον πάγκο**

Υπερυψωμένη πλατφόρμα

x20
Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

8



- **Push Up - Πόδια στον πάγκο**

Υπερυψωμένη πλατφόρμα

x20
Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

9



- **Push Up - Πόδια στον πάγκο**

Υπερυψωμένη πλατφόρμα

x20
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.