Προπόνηση στήθους 8 λεπτών

Αρχάριος | 9 min

1		**Push Ups με Γόνατα**	**x20** Επαν
2		**Push Ups με τα γόνατα σε πάγκο** Υπερυψωμένη πλατφόρμα	**x15** Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

3		**Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα**	**x20** Επαν
4		**Atlas Push-Up** 2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες	**x10** Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

5		**Push Ups με Γόνατα**	**x20** Επαν
6		**Push Ups με τα γόνατα σε πάγκο** Υπερυψωμένη πλατφόρμα	**x15** Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	x20 Επαν
8		Atlas Push-Up 2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες	x10 Επαν
9		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	x20 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

10		Push Ups με τα γόνατα σε πάγκο Υπερυψωμένη πλατφόρμα	x15 Επαν
11		Push Ups με Γόνατα	x20 Επαν
12		Atlas Push-Up 2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες	x10 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.