Σπαρτιάτικο στήθος

Προχωρημένος | 7 min

1		Ορειβατική	30 Δευτ
2		Star Πους Απς	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Jump Burpees	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Spiderman Push-Ups	x20 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Σπαρτιάτικα Push Ups	30 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
6		Hindu Push Ups	x30 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Ξεκούραση		**15 Δευτ**
7		**Jump Burpees**	**30** Δευτ
	Ξεκούραση		**15 Δευτ**
8		**Star Πους Απς**	**x30** 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.

- 🎬 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.