Στήθος «ακραίο»

Προχωρημένος | 8 min

1		Push Ups με Γόνατα	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x20 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Πιέσεις	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Σπαρτιάτικα Push Ups	25 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
5		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x10 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Hindu Push Ups	x5 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
7		Εκρηκτικά Push-Ups	15 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
8		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x10 Επαν
9		Hindu Push Ups	x5 Επαν
10		Εκρηκτικά Push-Ups	15 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
11		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x20 Επαν

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.