Στήθος «Εργοστάσιο μυών»

Ενδιάμεσος | 11 min

1		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x20 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x20 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x20 Επαν
	Ξεκούραση		60 Δευτ
4		Push Up - Πόδια στον πάγκο Υπερυψωμένη πλατφόρμα	x15 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Push Up - Πόδια στον πάγκο Υπερυψωμένη πλατφόρμα	x15 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Push Up - Πόδια στον πάγκο

Υπερυψωμένη πλατφόρμα

x14

Επαν

Ξεκούραση 60 Δευτ

7



Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)

x15

Επαν

Ξεκούραση 10 Δευτ

8



Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)

x15

Επαν

Ξεκούραση 10 Δευτ

9



Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)

x15

Επαν

Ξεκούραση 60 Δευτ

10



Hindu Push Ups

x10

Επαν

Ξεκούραση 10 Δευτ

11



Hindu Push Ups

x10

Επαν

Ξεκούραση 10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Hindu Push Ups	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.

- 🎬 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.