Στήθος + Κοιλιακοί για άνδρες

Ενδιάμεσος | 13 min

1		Hindu Push Ups	x15 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Hindu Push Ups	x15 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Hindu Push Ups	x15 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x30 Επαν
5		Πιέσεις ποδιών	x20 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
6		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x30 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Πιέσεις ποδιών	x20 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
8		Πλήρες Κάθετο Crunch	x30 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
9		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x25 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
10		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x25 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
11		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x25 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
12		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x30 Επαν
13		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x20 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **10 Δευτ**

14 

- **V-Push Ups με σφιγμένες γροθιές**

x10
Επαν

Ξεκούραση **15 Δευτ**

15 

- **V-Push Ups με σφιγμένες γροθιές**

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.