Στήθος: νιώσε το pump

Αρχάριος | 5 min

1		**Atlas Push-Up** 2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες	**x10** Επαν
	Ξεκούραση		**30 Δευτ**
2		**Atlas Push-Up** 2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες	**x10** Επαν
	Ξεκούραση		**30 Δευτ**
3		**Atlas Push-Up** 2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες	**x10** Επαν
	Ξεκούραση		**30 Δευτ**
4		**Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα**	**x10** Επαν
	Ξεκούραση		**30 Δευτ**
5		**Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα**	**x10** Επαν
	Ξεκούραση		**30 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	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.