Στήθος «Πάνω & Κάτω»

Ενδιάμεσος | 6 min

1



Atlas Push-Up

2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες

x20

Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

2



Atlas Push-Up

2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες

x20

Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

3



Atlas Push-Up

2 Πάγκοι / 2 Καρέκλες

x20

Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

4



Push Up - Πόδια στον πάγκο

Υπερυψωμένη πλατφόρμα

x20

Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

5



Push Up - Πόδια στον πάγκο

Υπερυψωμένη πλατφόρμα

x20

Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Push Up - Πόδια στον πάγκο Υπερυψωμένη πλατφόρμα	x20 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.