Στήθος «Πυραμίδα»

Προχωρημένος | 6 min

1		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x30 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
2		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x20 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x5 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
5		Πιέσεις	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Πιέσεις	x20 Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7		Πιέσεις	x10 Επαν

Ξεκούραση **5 Δευτ**

8		Πιέσεις	x5 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.