Στήθος σε 8 λεπτά – Επίπεδο 2

Ενδιάμεσος | 8 min

1		Πιέσεις	x16 Επαν
	Ξεκούραση		25 Δευτ
2		Πιέσεις	x16 Επαν
	Ξεκούραση		25 Δευτ
3		Πιέσεις	x16 Επαν
	Ξεκούραση		25 Δευτ
4		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x16 Επαν
	Ξεκούραση		25 Δευτ
5		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x16 Επαν
	Ξεκούραση		25 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● **Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους**

x16
Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

7



● **Push Up - Πόδια στον πάγκο**

Υπερυψωμένη πλατφόρμα

x16
Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

8



● **Push Up - Πόδια στον πάγκο**

Υπερυψωμένη πλατφόρμα

x16
Επαν

Ξεκούραση **25 Δευτ**

9



● **Push Up - Πόδια στον πάγκο**

Υπερυψωμένη πλατφόρμα

x16
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.

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.