Χάστε Λίπος

Ενδιάμεσος | 8 min | 78 Kcal

1		**Περιστροφικές Άρσεις Δικεφάλων** Βαράκια	**30** Δευτ
2		**Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες** Βαράκια	**30** Δευτ
	Ξεκούραση		**15 Δευτ**
3		**Πάγκος τρικέφαλων** Πάγκος / Καρέκλα	**x20** Επαν
	Ξεκούραση		**15 Δευτ**
4		**Περιστροφικές Άρσεις Δικεφάλων** Βαράκια	**30** Δευτ
5		**Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες** Βαράκια	**30** Δευτ
	Ξεκούραση		**15 Δευτ**
6		**Πάγκος τρικέφαλων** Πάγκος / Καρέκλα	**x20** Επαν
	Ξεκούραση		**15 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Εναλλάξ Σφυριά Με Αλτήρα Βαράκια	30 Δευτ
8		Kickback Τρικεφάλων Βαράκια	30 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

9		Πάγκος τρικέφαλων Πάγκος / Καρέκλα	x20 Επαν

Ξεκούραση **15 Δευτ**

10		Έκταση Τρικέφαλων Με Αλτήρες Βαράκια	30 Δευτ
11		Kickback Τρικεφάλων Βαράκια	30 Δευτ
12		Πάγκος τρικέφαλων Πάγκος / Καρέκλα	30 Δευτ

Armify

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.