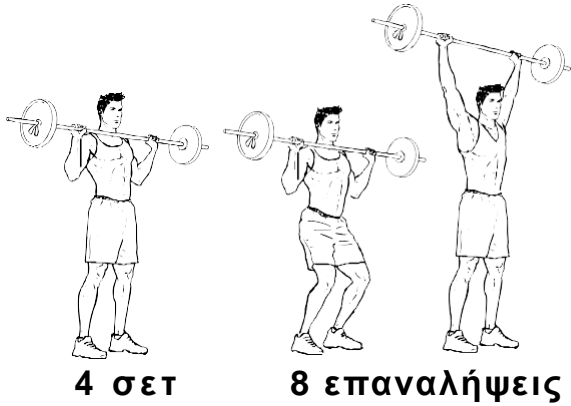


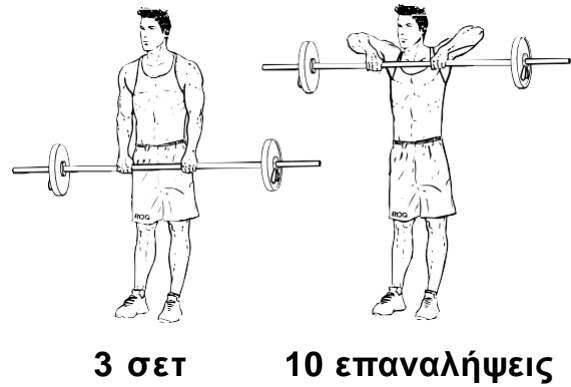
ΗΜΕΡΑ ΤΡΙΤΗ

Οι επαναλήψεις θα βγαίνουν έτσι ώστε η τελευταία θα είναι ζόρικη

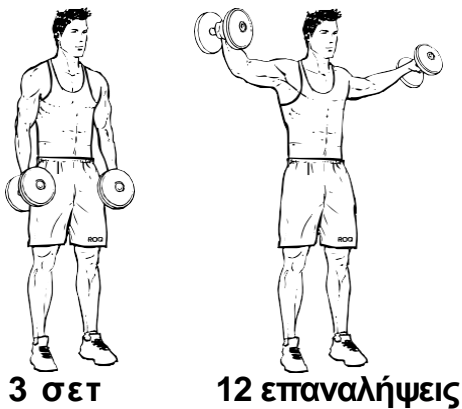
Εμπροσθολαίμιες πιέσεις ώμων / ώμοι



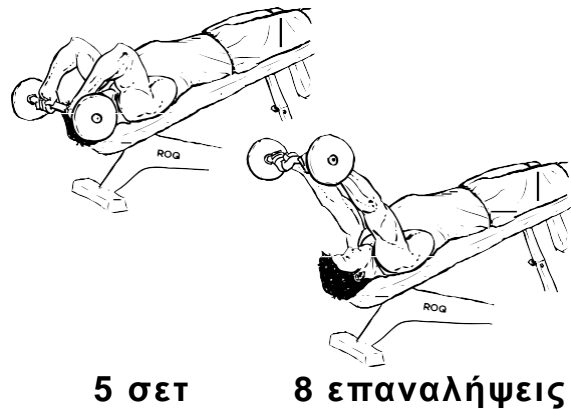
Υψηλή κωπηλατική / ωμο-τραπέζιοι



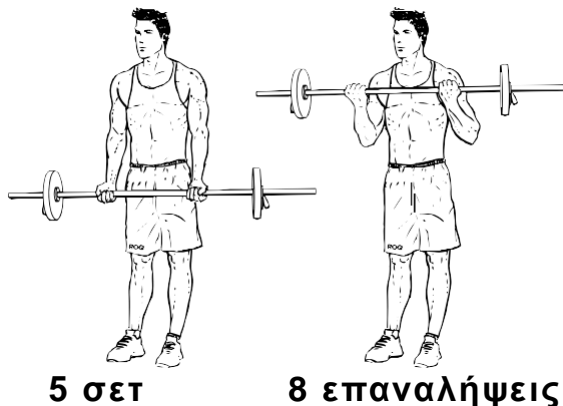
Πλάγιες εκτάσεις αλτήρων / ώμοι



Εκτάσεις τρικεφάλων σε πάγκο (ίσιο) / τρικέφαλοι



Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα / δικέφαλοι



Δεσποτικό ή sit-ups σε επικλινή πάγκο / κοιλιακοί

