

ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Όνομα:.....

Κωδικός:.....

ΠΟΔΙΑ

Ημικαθίσματα μπάρας.....

Προβολές με μπάρα.....

Σκουώτ μπάρας.....

Σκουώτ μπάρας μπροστά.....

Εξτένσιον τετρ/λων.....

Πρες σκουώτ.....

Χακ Μασίν.....

Εξτένσιον δικεφάλων.....

Απαγωγοί.....

Προισαγωγοί.....

Γλουτιαίοι.....

Γάμπες όρθιο.....

Γάμπες καθιστό.....

ΣΤΗΘΟΣ

Πιέσεις πάγκου.....

Πιέσεις οριζοντίου αλτήρων.....

Εκτάσεις οριζοντίου αλτήρων.....

Πιέσεις επικληνή μπάρα.....

Πιέσεις επικληνή αλτήρες.....

Εκτάσεις επικληνή αλτήρες.....

Κρος-Οβερ.....

Πεκ-Ντεκ.....

Μηχανή στήθους.....

Πουλ-Οβερ αλτήρων.....

Πουλ-Οβερ μπάρας.....

Βυθίσεις δίζυγο.....

ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

Δικέφαλοι μπάρα.....

Δικέφαλοι αλτήρες.....

Δικέφαλοι Λάρυ Σκωτ.....

Δικέφαλοι τροχαλίας.....

Αυτοσυγκεντρώσεως.....

Πήχεις με μπάρα.....

Πήχεις με αλτήρα.....

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Πάνω κοιλιακοί.....

Κάτω κοιλιακοί.....

Πλάγιοι κοιλιακοί.....

Ραχιαίοι.....

Ποδήλατο.....

Στεπ.....

Διάδρομοι Transport.....

ΩΜΟΙ

Εμπροσθολαίμιες πιέσεις.....

Οπισθολαίμιες πιέσεις.....

Εκτάσεις αλτήρων όρθια θέση.....

Εκτάσεις τροχαλίας.....

Πιέσεις αλτήρων.....

Περιστροφές ώμων με αλτήρα.....

Προτάσεις.....

Εκτάσεις αλτήρων σκυφτός.....

Όρθια κοπηλατική.....

ΠΛΑΤΗ

Εμπρ/μιες έλξεις τροχαλίας.....

Εμπρ/μιες έλξεις αναπ. Κλειστή λαβή.....

Οπισθ/μιες έλξεις.....

Τροχαλία πλάτη χαμηλά.....

Κοπηλατική τροχαλίας.....

Κοπηλατική μπάρα.....

Κοπηλατική με αλτήρα.....

Σταυρός.....

Άρσεις θανάτου.....

Έλξεις στο μονόζυγο.....

ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

Γαλλικές πιέσεις.....

Τρικήφαλοι μπάρα πιέσεις.....

Τρικήφαλοι αλτήρες.....

Τρικήφαλοι τροχαλία.....

Τρικήφαλοι τροχαλία σκυφτός.....

Τρικ. Τροχ. Ανάποδη λαβή.....

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ