70 Kcal

Αρχάριος | 7 min

1		Αντίστροφη έκταση ισχίων	40 Δευτ
2		Λυγίστε και Εκτείνετε	40 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
3		Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι	10 Δευτ
4		Ρυθμικό Κάθισμα	40 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Γέφυρα με τα πόδια ενωμένα	40 Δευτ
6		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	40 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
7		Switch Sides	10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	40 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
9		Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι	10 Δευτ
10		Ρυθμικό Κάθισμα	40 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
11		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	15 Δευτ
12		Ρυθμικό Κάθισμα	40 Δευτ

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.