8 Λεπτά

Αρχάριος | 8 min | 78 Kcal

1		Foot 2 Foot Crunch	x15 Επαν
2		Εναλλασσόμενα ροκανίσματα	x15 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
3		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	x30 Επαν
4		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x15 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
5		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	x30 Επαν
6		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x30 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
7		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	x30 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Ροκάνισμα με τα γόνατα στο στήθος	x30 Επαν

Abify

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.

- 🎬 Βιντεο-οδηγός με πλήρη κινούμενα σχέδια
- 🎵 Ιδιόκτητη μουσική για καλύτερη προπόνηση
- ⚙️ Προσαρμόσιμος χρονοδιακόπτης και ρυθμίσεις
- 📅 Προοδευτικά πλάνα 30, 60 και 90 ημερών
- ✨ Νέες προπονήσεις δημιουργημένες με τεχνητή νοημοσύνη

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.