8 Λεπτά

Αρχάριος | 7 min | 69 Kcal

1		Διάταση των ισχίων με λυγισμένα γόνατα	x15 Επαν
2		Γέφυρα	x20 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
3		Πρόσθιες Προβολές	x5 Επαν
4		Διάταση των ισχίων με λυγισμένα γόνατα	x15 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
5		Γέφυρα	x20 Επαν
6		Πρόσθιες Προβολές	x5 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
7		Διάταση των ισχίων με λυγισμένα γόνατα	x15 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Πρόσθιες Προβολές	x5 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

9		Γέφυρα	x20 Επαν
10		Αντίστροφη έκταση ισχίων	x20 Επαν

Buttify

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.