8 Λεπτά - Επίπεδο 3

Προχωρημένος | 6 min | 59 Kcal

1		Το Βαθύ Κάθισμα	x15 Επαν
2		Πλάγια κλωτσιά με λυγισμένο γόνατο	x15 Επαν
3		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	x15 Επαν

Ξεκούραση **15 Δευτ**

4		Γέφυρα	x15 Επαν
5		Πρόσθιες Προβολές	x15 Επαν
6		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	x15 Επαν

Ξεκούραση **15 Δευτ**

7		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	x15 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Πλάγιες προβολές	x15 Επαν
9		Το Βαθύ Κάθισμα	x15 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.