8 Λεπτά - Επίπεδο 3

Προχωρημένος | 6 min | 59 Kcal

1		Bridge Calf Raise	x20 Επαν
2		Το Βαθύ Κάθισμα	x20 Επαν
3		Ανυψώσεις Γονάτων	x20 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
4		Βαθύ κάθισμα με πλαϊνές κλωτσιές στο σήκωμα	x15 Επαν
5		Ανυψώσεις Γονάτων	x20 Επαν
6		Πλάγιες προβολές	x15 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
7		Ορειβατική	x20 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Το Βαθύ Κάθισμα	x20 Επαν
9		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν
10		Βαθύ κάθισμα με πλαϊνές κλωτσιές στο σήκωμα	x15 Επαν



Legify

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.