Βραζιλιάνικα Γλουτά

Αρχάριος | 7 min | 69 Kcal

1		Γέφυρα	x30 Επαν
2		Διάταση των ισχίων με λυγισμένα γόνατα	x10 Επαν
3		Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι	x10 Επαν
4		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	x10 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
5		Γέφυρα	x30 Επαν
6		Διάταση των ισχίων με λυγισμένα γόνατα	x10 Επαν
7		Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι	x10 Επαν
8		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	x10 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **30 Δευτ**

9		Γέφυρα	**x30** Επαν
10		Διάταση των ισχίων με λυγισμένα γόνατα	**x10** Επαν
11		Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι	**x10** Επαν
12		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	**x10** 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.