Γλουτοί «ακραίοι»

Προχωρημένος | 12 min

1		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι

x10
Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

7



- Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι

x10
Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

8



- Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι

x10
Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

9



- Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι

x10
Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

10



- Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων

x10
Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

11



- Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων

x10
Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	x10 Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

13		Ρυθμικό Κάθισμα	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

14		Ρυθμικό Κάθισμα	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

15		Ρυθμικό Κάθισμα	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

16		Ρυθμικό Κάθισμα	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

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.