Γλουτοί για το καλοκαίρι: Επίπεδο 2

Προχωρημένος | 10 min

1		Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι	x10 Επαν
2		Αντίστροφη έκταση ισχίων	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Έντονο Βαθύ Κάθισμα	x10 Επαν
4		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	x10 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
5		Γέφυρα με τα πόδια ενωμένα	x30 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
6		Γέφυρα με τα πόδια ενωμένα	x30 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν
		Ξεκούραση	15 Δευτ
8		Το Βαθύ Κάθισμα	x30 Επαν
		Ξεκούραση	15 Δευτ
9		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν
		Ξεκούραση	15 Δευτ
10		Το Βαθύ Κάθισμα	x30 Επαν
		Ξεκούραση	15 Δευτ
11		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν
		Ξεκούραση	15 Δευτ
12		Το Βαθύ Κάθισμα	x30 Επαν

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.