Γλουτοί «Εργοστάσιο μυών»

Ενδιάμεσος | 10 min

1		Αντίστροφο Κάθισμα	x20 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Αντίστροφο Κάθισμα	x20 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Αντίστροφο Κάθισμα	x20 Επαν
	Ξεκούραση		60 Δευτ
4		Ρυθμικό Κάθισμα	15 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Ρυθμικό Κάθισμα	15 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Ρυθμικό Κάθισμα	14 Δευτ
	Ξεκούραση		60 Δευτ
7		Πρόσθιες Προβολές	x15 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
8		Πρόσθιες Προβολές	x15 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
9		Πρόσθιες Προβολές	x15 Επαν
	Ξεκούραση		60 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

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.