Γλουτοί & Πόδια

Αρχάριος | 7 min

1		Γέφυρα	x15 Επαν
2		Πρόσθιες Προβολές	x6 Επαν
3		Σε πρηνή θέση σηκώστε εναλλάξ τα πόδια	x4 Επαν

Ξεκούραση 30 Δευτ

4		Το Βαθύ Κάθισμα	x20 Επαν
5		Σε πρηνή θέση σηκώστε εναλλάξ τα πόδια	x5 Επαν
6		Πρόσθιες Προβολές	x6 Επαν

Ξεκούραση 30 Δευτ

7		Σε πρηνή θέση σηκώστε εναλλάξ τα πόδια	x6 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Το Βαθύ Κάθισμα	x14 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

9		Bridge Calf Raise	x20 Επαν
10		Έντονο Βαθύ Κάθισμα	x10 Επαν
11		Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι	x10 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

12		Έντονο Βαθύ Κάθισμα	x10 Επαν
13		Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι	x10 Επαν
14		Bridge Calf Raise	x20 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.