Γλουτοί & Πόδια – Προχωρημένο

Προχωρημένος | 9 min

1		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	x10 Επαν
2		Βαθύ κάθισμα με πλαϊνές κλωτσιές στο σήκωμα	x20 Επαν
3		Αντίστροφη έκταση ισχίων	x20 Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

4		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	x10 Επαν
5		Βαθύ κάθισμα με πλαϊνές κλωτσιές στο σήκωμα	x20 Επαν
6		Αντίστροφη έκταση ισχίων	x10 Επαν

Ξεκούραση **15 Δευτ**

7		Το Βαθύ Κάθισμα	x30 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι	x10 Επαν
9		Ανυψώσεις Γονάτων	x30 Επαν

Ξεκούραση **15 Δευτ**

10		Το Βαθύ Κάθισμα	x30 Επαν
11		Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι	x10 Επαν
12		Ανυψώσεις Γονάτων	x30 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.

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.