Γλουτοί σε 8 λεπτά – Επίπεδο 2

Ενδιάμεσος | ⏱ 5 min

1		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	x15 Επαν
2		Γέφυρα	x15 Επαν
3		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

4		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν
5		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	x20 Επαν
6		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

7		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	x15 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Γέφυρα	x25 Επαν
9		Πρόσθιες Προβολές	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.