Γλουτοί «σούπερ σετ»

Ενδιάμεσος | 6 min

1		Πρόσθιες Προβολές	x20 Επαν
2		Αντίστροφη έκταση ισχίων	x30 Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

3		Πρόσθιες Προβολές	x20 Επαν
4		Αντίστροφη έκταση ισχίων	x30 Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

5		Πρόσθιες Προβολές	x20 Επαν
6		Αντίστροφη έκταση ισχίων	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.