Γραμμωμένοι κοιλιακοί

Αρχάριος | 9 min

1		Jumping Jacks	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	x20 Επαν
3		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x20 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Jumping Jacks	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	x25 Επαν
6		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x25 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jumping Jacks	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

8		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	x30 Επαν
9		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x30 Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

10		Jumping Jacks	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

11		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

12		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	30 Δευτ

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.