Γραμμωμένοι κοιλιακοί – Επίπεδο 2

Ενδιάμεσος | 11 min

1		Ορειβατική	30 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
2		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	x25 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Jumping Jacks	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x25 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Ορειβατική	40 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	x30 Επαν
7		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x30 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
8		Jumping Jacks	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
9		Ορειβατική	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
10		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	x30 Επαν
11		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x30 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
12		Jumping Jacks	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	20 Δευτ
14		Foot 2 Foot Crunch	x20 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.