Έτοιμοι για το καλοκαίρι

Ενδιάμεσος | 2 min | 20 Kcal

1		Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι	20 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Σταυρωτή έκταση ισχύου	20 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	20 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι	20 Δευτ

Buttify

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.