Έτοιμοι για το καλοκαίρι

Ενδιάμεσος | 3 min | 29 Kcal

1		Έντονο Βαθύ Κάθισμα	20 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Ορειβατική	40 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Squats up against the wall	40 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Εναλλασσόμενα πλαϊνά steps	40 Δευτ

Legify

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.