Κάτω κοιλιακοί

Αρχάριος | 4 min

1		Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο	20 Δευτ
2		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x5 Επαν

Ξεκούραση 20 Δευτ

3		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	20 Δευτ
4		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	20 Δευτ

Ξεκούραση 20 Δευτ

5		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	20 Δευτ
6		Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο	20 Δευτ

Ξεκούραση 20 Δευτ

7		Πιέσεις ποδιών	20 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	20 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

9		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x5 Επαν
10		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	20 Δευτ

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.