Κάτω κοιλιακοί – Επίπεδο 2

Ενδιάμεσος | 7 min

1		Αντίστροφα Γυρίσματα	x30 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x30 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x20 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x20 Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

8		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	30 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.