Κοιλιακοί 1&1

Αρχάριος | 4 min

1		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	60 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Foot 2 Foot Crunch	60 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	60 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.

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.