Κοιλιακοί 2&2

Ενδιάμεσος | 7 min

1		Πλήρες Κάθετο Crunch	60 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
2		Πλήρες Κάθετο Crunch	60 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
3		Foot 2 Foot Crunch	60 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
4		Foot 2 Foot Crunch	60 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Πιέσεις ποδιών	60 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Πιέσεις 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.

- 🎬 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.