Κοιλιακοί 3&3

Προχωρημένος | 10 min

1		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	60 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
7		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	60 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
8		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	60 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
9		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	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.