Κοιλιακοί Six Pack

Ενδιάμεσος | 4 min

1		Πλήρες Κάθετο Crunch	x25 Επαν
2		Εκτάσεις σε σχήμα υαλοκαθαριστήρα στο πάτωμα	x8 Επαν
3		Διπλή στροφή	x30 Επαν
4		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x10 Επαν
5		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	x15 Επαν
6		Foot 2 Foot Crunch	x10 Επαν
7		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x20 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.