Κοιλιακοί Six Pack για αρχάριους

Αρχάριος | 4 min

1		Πλήρες Κάθετο Crunch	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	10 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Foot 2 Foot Crunch	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης**

x10
Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7



- **Αντίστροφοι Κοιλιακοί**

x10
Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

8



- **Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών**

x10
Επαν

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.