Κοιλιακοί Six Pack – Επίπεδο 2

Ενδιάμεσος | ⏱ 11 min

1		Commando Plank	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Commando Plank	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Flutter Kicks	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Flutter Kicks	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Flutter Kicks	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V Sit-Ups	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
7		V Sit-Ups	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
8		V Sit-Ups	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
9		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x25 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
10		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x25 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
11		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x25 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις **x20** Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

13  Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις **x20** Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

14  Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις **x20** 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.