Κοιλιακοί «ακραίοι» – Επίπεδο 3

Προχωρημένος | 19 min

1		Πλήρες Κάθετο Crunch	x30 Επαν
2		Σανίδα	60 Δευτ
3		Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο	x30 Επαν
4		Σανίδα	60 Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

5		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x30 Επαν
6		Σανίδα	60 Δευτ
7		Πιέσεις ποδιών	x30 Επαν
8		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	60 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **30 Δευτ**

9		Διπλή στροφή	40 Δευτ
10		Foot 2 Foot Crunch	40 Δευτ
11		Πλευρική Σανίδα	40 Δευτ
12		Πλάγια Περιστροφή των Κοιλιακών	40 Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

13		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	40 Δευτ
14		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x30 Επαν
15		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	x30 Επαν
16		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x30 Επαν
18		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x30 Επαν
19		Πιέσεις ποδιών	x30 Επαν
20		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	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.