Κοιλιακοί για γυναίκες – 2

Ενδιάμεσος | 5 min

1		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	x25 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
2		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x10 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
3		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	x15 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
4		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x10 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x15 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Εναλλασσόμενα ροκανίσματα	x10 Επαν

Ξεκούραση **15 Δευτ**

7		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.