Κοιλιακοί + Γλουτοί

Ενδιάμεσος | 9 min

1		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	x30 Επαν
4		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
6		Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι	x10 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	x25 Επαν
8		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
9		Αντίστροφη έκταση ισχίων	x25 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
10		Αντίστροφη έκταση ισχίων	x25 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
11		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	x25 Επαν
12		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
13		Έκταση Ποδιού	40 Δευτ

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.