Κοιλιακοί και Cardio «Ξύπνα»

Αρχάριος | 5 min

1		Jumping Jacks	15 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
2		Jumping Jacks	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	x20 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Αλματάκια εναλλάξ	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	30 Δευτ
7		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	x30 Επαν
		Ξεκούραση	10 Δευτ
8		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ

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.