Κοιλιακοί Μπρους Λι

Προχωρημένος | 6 min

1		Κύλιση Προς τα Κάτω Πλάγιων Κοιλιακών	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Κύλιση Προς τα Κάτω Πλάγιων Κοιλιακών	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		V-Ups	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Πιέσεις ποδιών	x30 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Wide V-Ups	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6 

Εκτάσεις σε σχήμα υαλοκαθαριστήρα στο πάτωμα

30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7 

Κοιλιακοί σε σχήμα X και αγκαλιάζοντας τα γόνατα

30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

8 

Buzz Saw Plank

30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

9 

Πλευρικά Push-ups

15 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.

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.