# Κοιλιακοί: πρόκληση 50 crunch

Αρχάριος | ⏱ 2 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια | x10 Επαν |
| | Ξεκούραση | | 10 Δευτ |
| 2 |  | Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια | x10 Επαν |
| | Ξεκούραση | | 10 Δευτ |
| 3 |  | Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια | x10 Επαν |
| | Ξεκούραση | | 10 Δευτ |
| 4 |  | Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια | x10 Επαν |
| | Ξεκούραση | | 10 Δευτ |
| 5 |  | Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια | x10 Επαν |

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.