Κοιλιακοί «Πυραμίδα»

Ενδιάμεσος | 6 min

1		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x30 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
2		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x20 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x5 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
5		Πιέσεις ποδιών	x30 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● Πιέσεις ποδιών **x20** Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7  ● Πιέσεις ποδιών **x10** Επαν

Ξεκούραση **5 Δευτ**

8  ● Πιέσεις ποδιών **x5** 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.