Κοιλιακοί σαν τον «Creed»

Ενδιάμεσος | 5 min

1		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	15 Δευτ
2		Πλάγιο Ψαλίδι Crunch	15 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
3		Πιέσεις ποδιών	30 Δευτ
4		Ρωσική Συστροφή	30 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
5		Σανίδα	30 Δευτ
6		Ροκάνισμα (crunch) κοιλιακών	30 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
7		Πιέσεις ποδιών	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	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.

- 🎬 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.