Κοιλιακοί σε 8 λεπτά – Επίπεδο 2

Ενδιάμεσος | 10 min

1		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x40 Επαν
2		Πιέσεις ποδιών	x40 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
3		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x20 Επαν
4		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	60 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x60 Επαν
6		Εναλλασσόμενα ροκανίσματα	x20 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
7		Ροκάνισμα με τα γόνατα στο στήθος	x40 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Foot 2 Foot Crunch	x20 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.