Κοιλιακοί σε 8 λεπτά – Επίπεδο 3

Προχωρημένος | 9 min

1		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x50 Επαν
2		Σπρώχνοντας προς τα πάνω με βαράκι Βαράκια	x50 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
3		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	x25 Επαν
4		Διπλή στροφή	x50 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x25 Επαν
6		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	x50 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.