Κοιλιακοί + Στήθος

Αρχάριος | 10 min

1		Push Ups με Γόνατα	x20 Επαν
2		Ροκάνισμα με τα γόνατα στο στήθος	x20 Επαν
		Ξεκούραση	30 Δευτ
3		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x20 Επαν
4		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x20 Επαν
		Ξεκούραση	45 Δευτ
5		Πιέσεις	x20 Επαν
6		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x10 Επαν
		Ξεκούραση	45 Δευτ
7		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x20 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο	x20 Επαν

Ξεκούραση **45 Δευτ**

9		Πιέσεις	x20 Επαν
10		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x20 Επαν
11		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x10 Επαν
12		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	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.

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.