Κοιλιακοί + Στήθος – Επίπεδο 2

Ενδιάμεσος | 13 min

1		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	x20 Επαν
2		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x10 Επαν
3		Πλήρες Κάθετο Crunch	x20 Επαν
4		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x20 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

5		Πιέσεις	x30 Επαν
6		Κοιλιακοί σε σχήμα Χ και αγκαλιάζοντας τα γόνατα	x20 Επαν
7		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x30 Επαν
8		Push-ups με περιστροφή του κορμού	x5 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **40 Δευτ**

9		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	**x20** Επαν
10		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	**x20** Επαν
11		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	**x20** Επαν
12		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	**x20** Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

13		Πλάγια Περιστροφή των Κοιλιακών	**x20** Επαν
14		Πλήρες Κάθετο Crunch	**x20** Επαν
15		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	**x20** Επαν
16		Push-ups με περιστροφή του κορμού	**x5** Επαν
17		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	**x20** Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x10 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.