Κοιλιακοί + Στήθος – Επίπεδο 3

Προχωρημένος | 12 min

1		Commando Plank	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Commando Plank	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Εκρηκτικά Push-Ups	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Εκρηκτικά Push-Ups	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Πλήρες Κάθετο Crunch	x30 Επαν
6		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	x30 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7  ● **Πλήρες Κάθετο Crunch** **x30** Επαν

8  ● **Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)** **x30** Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

9  ● **Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)** **x30** Επαν

10  ● **Πλήρες Κάθετο Crunch** **x30** Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

11  ● **Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις** **x20** Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

12  ● **Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις** **x20** Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

13  ● **Star Πους Απς** **x30** 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.