Κοιλιακοί + Στήθος – Επίπεδο 3

Προχωρημένος | 21 min

1		Ροκάνισμα με τα γόνατα στο στήθος	x20 Επαν
2		Push-ups με περιστροφή του κορμού	x10 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
3		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x15 Επαν
4		V-Push Ups με σφιγμένες γροθιές	x15 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
5		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x30 Επαν
6		Εκρηκτικά Push-Ups	40 Δευτ
	Ξεκούραση		40 Δευτ
7		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Spiderman Push-Ups	x30 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
9		V-Ups	30 Δευτ
10		Star Πους Απς	x30 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
11		Hindu Push Ups	x25 Επαν
12		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	x10 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
13		Διπλή στροφή	30 Δευτ
14		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x30 Επαν
	Ξεκούραση		60 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x20 Επαν
16		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	x30 Επαν
17		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	x30 Επαν

Ξεκούραση **60 Δευτ**

18		Σπαρτιάτικα Push Ups	30 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

19		Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους	x30 Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

20		Εκρηκτικά Push-Ups	30 Δευτ

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.