Κοιλιακοί: στοχευμένη προπόνηση

Αρχάριος | 8 min

1		Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Jumping Jacks	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Πλήρες Κάθετο Crunch	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Ορειβατική 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

7  Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

8  Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

9  Ροκάνισμα (crunch) κοιλιακών 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

10  Jumping Jacks 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

11  Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Ορειβατική	30 Δευτ

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.