# Κοιλιακοί υψηλής έντασης

Ενδιάμεσος | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί | 30 Δευτ |
| 2 |  | Πλήρες Κάθετο Crunch | x30 Επαν |
| | Ξεκούραση | | 15 Δευτ |
| 3 |  | Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί | 30 Δευτ |
| 4 |  | Πλήρες Κάθετο Crunch | x30 Επαν |
| | Ξεκούραση | | 15 Δευτ |
| 5 |  | Πιέσεις ποδιών | x30 Επαν |
| 6 |  | Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο | 30 Δευτ |
| | Ξεκούραση | | 15 Δευτ |
| 7 |  | Πιέσεις ποδιών | x30 Επαν |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο | 30 Δευτ |

Ξεκούραση **15 Δευτ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 |  | Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί | 30 Δευτ |
| 10 |  | Πλευρική Σανίδα | 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.