Κοιλιακοί «φωτιά»

Αρχάριος | 8 min

1		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Foot 2 Foot Crunch	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Six Inch Hold	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Αντίστροφα Γυρίσματα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Σανίδα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
7		Πλευρικά Push-ups	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
8		Διαστολή Ποδιών	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
9		Τέντωμα οσφυϊκής μοίρας με περιστροφή στα γόνατα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
10		Buzz Saw Plank	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
11		Συστροφή Κοιλιακών	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flutter Kicks	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.