Οπίσθια & Πόδια

Αρχάριος | 7 min | 69 Kcal

1		Γέφυρα	x15 Επαν
2		Πρόσθιες Προβολές	x6 Επαν
3		Σε πρηνή θέση σηκώστε εναλλάξ τα πόδια	x4 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
4		Το Βαθύ Κάθισμα	x20 Επαν
5		Σε πρηνή θέση σηκώστε εναλλάξ τα πόδια	x5 Επαν
6		Πρόσθιες Προβολές	x6 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
7		Σε πρηνή θέση σηκώστε εναλλάξ τα πόδια	x6 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8  Το Βαθύ Κάθισμα x14 Επαν

Ξεκούραση 30 Δευτ

9  Bridge Calf Raise x20 Επαν

10  Έντονο Βαθύ Κάθισμα x10 Επαν

11  Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι x10 Επαν

Ξεκούραση 30 Δευτ

12  Έντονο Βαθύ Κάθισμα x10 Επαν

13  Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι x10 Επαν

14  Bridge Calf Raise x20 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.