Π.Κ.Ο.

Αρχάριος | 8 min | 78 Kcal

1		Το Βαθύ Κάθισμα	x10 Επαν
2		Πρόσθιες Προβολές	x5 Επαν
3		Πλάγιες προβολές	x5 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

4		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x10 Επαν
5		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x5 Επαν
6		Foot 2 Foot Crunch	x5 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

7		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	x10 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Πλάγια κλωτσιά με λυγισμένο γόνατο	x10 Επαν
9		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	x10 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
10		Το Βαθύ Κάθισμα	x15 Επαν
11		Ροκάνισμα με τα γόνατα στο στήθος	x15 Επαν
12		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	x15 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
13		Πρόσθιες Προβολές	x8 Επαν
14		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x8 Επαν
15		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	x15 Επαν
16		Αντίστροφη έκταση ισχίων	x20 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Abify

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.