Π.Κ.Ο - Επίπεδο 2

Ενδιάμεσος | 11 min | 108 Kcal

1		Αντίστροφη έκταση ισχίων	x10 Επαν
2		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	x10 Επαν
3		Πλάγια κλωτσιά με λυγισμένο γόνατο	x15 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

4		Κύλιση Προς τα Κάτω Πλάγιων Κοιλιακών	x5 Επαν
5		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x8 Επαν
6		Διπλές διατάσεις των ποδιών με εκτεταμένα χέρια	x15 Επαν
7		Σούπερμαν	x10 Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Το Βαθύ Κάθισμα	x15 Επαν
9		Πλάγιες προβολές	x8 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
10		Το Βαθύ Κάθισμα	x15 Επαν
11		Πρόσθιες Προβολές	x8 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
12		Το Βαθύ Κάθισμα	x15 Επαν
13		Αντίστροφο Κάθισμα	x8 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
14		Κύλιση Προς τα Κάτω Πλάγιων Κοιλιακών	x10 Επαν
15		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Αντίστροφη έκταση ισχίων	x10 Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

17		Το Βαθύ Κάθισμα	x20 Επαν
18		Σούπερμαν	x10 Επαν
19		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	x15 Επαν

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.