Π.Κ.Ο - Επίπεδο 3

Προχωρημένος | 15 min | 147 Kcal

1		Βαθύ κάθισμα με πλαϊνές κλωτσιές στο σήκωμα	x20 Επαν
		Ξεκούραση	10 Δευτ
2		Σούπερμαν	x20 Επαν
		Ξεκούραση	10 Δευτ
3		Ορειβατική	31 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
4		Γέφυρα	x30 Επαν
		Ξεκούραση	10 Δευτ
5		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια

x10
Επαν

Ξεκούραση 10 Δευτ

7



Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι

x10
Επαν

Ξεκούραση 10 Δευτ

8



Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι

x10
Επαν

Ξεκούραση 0 Δευτ

9



Λυγίστε και Εκτείνετε

30
Δευτ

Ξεκούραση 0 Δευτ

10



Switch Sides

x10
Επαν

Ξεκούραση 10 Δευτ

11



Ύπτιο Ποδήλατο

x30
Επαν

Ξεκούραση 10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	x10 Επαν
		Ξεκούραση	0 Δευτ
13		Εναλλάξ Κλωτσιές	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
14		Stutter Steps	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
15		Πλάγια Jackknives	x10 Επαν
		Ξεκούραση	10 Δευτ
16		Διαστολή Ποδιών	x25 Επαν
		Ξεκούραση	10 Δευτ
17		Jumping Lunges	30 Δευτ
		Ξεκούραση	20 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	x30 Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

19		Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι	x8 Επαν
20		Switch Sides	x8 Επαν

Ξεκούραση **15 Δευτ**

21		Γέφυρα με τα πόδια ενωμένα	x20 Επαν
22		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x20 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.

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.