Πλάγιοι κοιλιακοί

Ενδιάμεσος | 4 min

1		Διπλή στροφή	30 Δευτ
2		Foot 2 Foot Crunch	30 Δευτ
3		Κύλιση Προς τα Κάτω Πλάγιων Κοιλιακών	30 Δευτ
4		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
5		Ρωσική Συστροφή	30 Δευτ
6		Foot 2 Foot Crunch	30 Δευτ
7		Διπλή στροφή	30 Δευτ
8		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	15 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.