Πλάγιοι κοιλιακοί – Επίπεδο 2

Ενδιάμεσος | 10 min

1		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	x10 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
2		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	x10 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
3		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	x10 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
4		Πλευρικά Push-ups	x10 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Πλευρικά Push-ups	x10 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Πλευρικά Push-ups x10 Επαν

Ξεκούραση 15 Δευτ

7  Ύπτιο Ποδήλατο 30 Δευτ

Ξεκούραση 15 Δευτ

8  Ύπτιο Ποδήλατο 30 Δευτ

Ξεκούραση 15 Δευτ

9  Ύπτιο Ποδήλατο 30 Δευτ

Ξεκούραση 15 Δευτ

10  Διπλή στροφή 30 Δευτ

Ξεκούραση 15 Δευτ

11  Διπλή στροφή 30 Δευτ

Ξεκούραση 15 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Διπλή στροφή	30 Δευτ
		Ξεκούραση	15 Δευτ
13		Foot 2 Foot Crunch	x25 Επαν
		Ξεκούραση	15 Δευτ
14		Foot 2 Foot Crunch	x25 Επαν

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.