Πλάγιοι κοιλιακοί – Επίπεδο 3

Προχωρημένος | 9 min

1		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	x15 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Πλευρική σανίδα με σταυρωμένα πόδια	x15 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Πλευρικά Push-ups	x15 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Πλευρικά Push-ups	x15 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Ύπτιο Ποδήλατο	40 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Ύπτιο Ποδήλατο	40 Δευτ
		Ξεκούραση	15 Δευτ
7		Διπλή στροφή	40 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
8		Διπλή στροφή	40 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
9		Διπλή στροφή	40 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
10		Foot 2 Foot Crunch	x20 Επαν
		Ξεκούραση	10 Δευτ
11		Foot 2 Foot Crunch	x20 Επαν
		Ξεκούραση	10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Foot 2 Foot Crunch	x20 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.