Πόδια για αρχάριους

Αρχάριος | 4 min

1		Πρόσθιες Προβολές	x4 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
2		Squats up against the wall	x12 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
3		Πρόσθιες Προβολές	x4 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
4		Squats up against the wall	x12 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
5		Πρόσθιες Προβολές	x4 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squats up against the wall	x12 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.