Πόδια για το καλοκαίρι

Ενδιάμεσος | 3 min

1		Έντονο Βαθύ Κάθισμα	20 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Ορειβατική	40 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Squats up against the wall	40 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Εναλλασσόμενα πλαϊνά steps	40 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.