Πόδια «Εργοστάσιο μυών»

Ενδιάμεσος | 11 min

1		Squats up against the wall	x30 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
2		Squats up against the wall	x30 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ
3		Squats up against the wall	x30 Επαν
	Ξεκούραση		60 Δευτ
4		Ρυθμικό Κάθισμα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		60 Δευτ
5		Πρόσθιες Προβολές	x7 Επαν
	Ξεκούραση		40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Πρόσθιες Προβολές	x7 Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

7		Πρόσθιες Προβολές	x7 Επαν

Ξεκούραση **60 Δευτ**

8		Οπίσθιες Προβολές με Κλωτσιά	x10 Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

9		Οπίσθιες Προβολές με Κλωτσιά	x10 Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

10		Οπίσθιες Προβολές με Κλωτσιά	x10 Επαν

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.