Πόδια και γλουτοί

Ενδιάμεσος | 8 min

1		Ορειβατική	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Jumping Lunges	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Αλματάκια με βαθύ κάθισμα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Κάθισμα στον Τοίχο

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

7



Βαθύ κάθισμα με πλαϊνές κλωτσιές στο σήκωμα

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

8



Βαθύ Κάθισμα με Βαράκια

Βαράκια

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

9



Σε πρηνή θέση σηκώστε εναλλάξ τα πόδια

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

10



Πλάγιες προβολές

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

11



Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι	30 Δευτ

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.