Πόδια + Κοιλιακοί + Γλουτοί

Αρχάριος | 8 min

1		Το Βαθύ Κάθισμα	x10 Επαν
2		Πρόσθιες Προβολές	x5 Επαν
3		Πλάγιες προβολές	x5 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

4		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x10 Επαν
5		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x5 Επαν
6		Foot 2 Foot Crunch	x5 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

7		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	x10 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Πλάγια κλωτσιά με λυγισμένο γόνατο	x10 Επαν
9		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	x10 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

10		Το Βαθύ Κάθισμα	x15 Επαν
11		Ροκάνισμα με τα γόνατα στο στήθος	x15 Επαν
12		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	x15 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

13		Πρόσθιες Προβολές	x8 Επαν
14		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x8 Επαν
15		Εστιασμένες διατάσεις των ισχίων	x15 Επαν
16		Αντίστροφη έκταση ισχίων	x20 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.