Πόδια + Κοιλιακοί + Γλουτοί – Επ. 2

Ενδιάμεσος | 11 min

1		Αντίστροφη έκταση ισχίων	x10 Επαν
2		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	x10 Επαν
3		Πλάγια κλωτσιά με λυγισμένο γόνατο	x15 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

4		Κύλιση Προς τα Κάτω Πλάγιων Κοιλιακών	x5 Επαν
5		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x8 Επαν
6		Διπλές διατάσεις των ποδιών με εκτεταμένα χέρια	x15 Επαν
7		Σούπερμαν	x10 Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Το Βαθύ Κάθισμα	x15 Επαν
9		Πλάγιες προβολές	x8 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

10		Το Βαθύ Κάθισμα	x15 Επαν
11		Πρόσθιες Προβολές	x8 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

12		Το Βαθύ Κάθισμα	x15 Επαν
13		Αντίστροφο Κάθισμα	x8 Επαν

Ξεκούραση **40 Δευτ**

14		Κύλιση Προς τα Κάτω Πλάγιων Κοιλιακών	x10 Επαν
15		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16  Αντίστροφη έκταση ισχίων x10 Επαν

Ξεκούραση 40 Δευτ

17  Το Βαθύ Κάθισμα x20 Επαν

18  Σούπερμαν x10 Επαν

19  Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια x15 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.