Πόδια + Κοιλιακοί + Γλουτοί – Επ. 3

Προχωρημένος | 15 min

1		Βαθύ κάθισμα με πλαϊνές κλωτσιές στο σήκωμα	x20 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Σούπερμαν	x20 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Ορειβατική	31 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Γέφυρα	x30 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
7		Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
8		Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι	x10 Επαν
	Ξεκούραση		0 Δευτ
9		Λυγίστε και Εκτείνετε	30 Δευτ
	Ξεκούραση		0 Δευτ
10		Switch Sides	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
11		Ύπτιο Ποδήλατο	x30 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι **x10** Επαν

Ξεκούραση **0 Δευτ**

13  Εναλλάξ Κλωτσιές **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

14  Stutter Steps **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

15  Πλάγια Jackknives **x10** Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

16  Διαστολή Ποδιών **x25** Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

17  Jumping Lunges **30** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	x30 Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

19		Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι	x8 Επαν
20		Switch Sides	x8 Επαν

Ξεκούραση **15 Δευτ**

21		Γέφυρα με τα πόδια ενωμένα	x20 Επαν
22		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x20 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.

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.