Πόδια «Πυραμίδα»

Προχωρημένος | 5 min

1		Πρόσθιες Προβολές	x15 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
2		Πρόσθιες Προβολές	x12 Επαν
	Ξεκούραση		25 Δευτ
3		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Πρόσθιες Προβολές	x8 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Πρόσθιες Προβολές	x5 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Το Βαθύ Κάθισμα	x15 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
7		Το Βαθύ Κάθισμα	x10 Επαν
	Ξεκούραση		5 Δευτ
8		Το Βαθύ Κάθισμα	x5 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.