Πόδια σε 8 λεπτά – Επίπεδο 2

Ενδιάμεσος | 7 min

1		Jumping Jacks	20 Δευτ
2		Το Βαθύ Κάθισμα	x20 Επαν
3		Ανυψώσεις Γονάτων	x20 Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

4		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	20 Δευτ
5		Bridge Calf Raise	x20 Επαν
6		Βαθύ κάθισμα με πλαϊνές κλωτσιές στο σήκωμα	x20 Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

7		Bridge Calf Raise	x20 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Το Βαθύ Κάθισμα	x20 Επαν

Ξεκούραση **20 Δευτ**

9		Πλάγιες προβολές	x6 Επαν
10		Ανυψώσεις Γονάτων	x20 Επαν
11		Bridge Calf Raise	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.

- 🎬 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.