Σούπερ γρήγοροι κοιλιακοί

Αρχάριος | 3 min | 30 Kcal

1		Ροκάνισμα με τα γόνατα στο στήθος	x30 Επαν
2		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x30 Επαν
3		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	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.