Σούπερ γρήγοροι κοιλιακοί – Επ. 2

Ενδιάμεσος | 4 min

1		Πλήρες Κάθετο Crunch	x30 Επαν
2		Πιέσεις ποδιών	x30 Επαν
		Ξεκούραση	10 Δευτ
3		Πλήρες Κάθετο Crunch	x30 Επαν
4		Πιέσεις ποδιών	x30 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.