Σπαρτιάτικοι κοιλιακοί

Προχωρημένος | 9 min

1		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	30 Δευτ
2		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x15 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Πλήρες Κάθετο Crunch	x25 Επαν
4		Αντίστροφα Γυρίσματα	x25 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Buzz Saw Plank	x20 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
6		V Sit-Ups	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Πιέσεις ποδιών	x25 Επαν
8		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	x25 Επαν

Ξεκούραση **10 Δευτ**

9		Flutter Kicks	40 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

10		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x25 Επαν
11		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.