Σφιχτοί κοιλιακοί

Αρχάριος | 11 min

1		Jumping Jacks	30 Δευτ
2		Ροκάνισμα (crunch) κοιλιακών	20 Δευτ
3		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	20 Δευτ
4		Κύλιση Προς τα Κάτω Πλάγιων Κοιλιακών	20 Δευτ
5		Jumping Jacks	30 Δευτ
6		Ροκάνισμα (crunch) κοιλιακών	20 Δευτ
7		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	20 Δευτ
8		Πιέσεις ποδιών	20 Δευτ
9		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Foot 2 Foot Crunch	20 Δευτ
11		Πλευρική Σανίδα	20 Δευτ
12		Πιέσεις ποδιών	20 Δευτ
13		Jumping Jacks	30 Δευτ
14		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	30 Δευτ
15		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	20 Δευτ
16		Πλήρες Κάθετο Crunch	20 Δευτ
17		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	20 Δευτ
18		Σανίδα	30 Δευτ
19		Πλευρική Σανίδα	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Ρωσική Συστροφή	20 Δευτ
21		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	45 Δευτ
22		Jumping Jacks	45 Δευτ
23		Πιέσεις ποδιών	20 Δευτ
24		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	20 Δευτ
25		Σανίδα	45 Δευτ

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.