Σφιχτοί κοιλιακοί – Επίπεδο 2

Ενδιάμεσος | 13 min

1		Ορειβατική	40 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Ροκάνισμα (crunch) κοιλιακών	25 Δευτ
3		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	25 Δευτ
4		Κύλιση Προς τα Κάτω Πλάγιων Κοιλιακών	25 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Ορειβατική	40 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
6		Ροκάνισμα (crunch) κοιλιακών	25 Δευτ
7		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	25 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Πιέσεις ποδιών	25 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
9		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
10		Ορειβατική	40 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
11		Foot 2 Foot Crunch	30 Δευτ
12		Πιέσεις ποδιών	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
13		Ορειβατική	45 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
14		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **10 Δευτ**

15  ● **Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις** **30** Δευτ

16  ● **Πλήρες Κάθετο Crunch** **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

17  ● **Ορειβατική** **45** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

18  ● **Πιέσεις ποδιών** **30** Δευτ

19  ● **Αντίστροφοι Κοιλιακοί** **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

20  ● **Σανίδα** **45** Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.