«Τρελοί» κοιλιακοί

Προχωρημένος | 10 min

1		Εναλλασσόμενα ροκανίσματα	x10 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	40 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο	x20 Επαν
4		Εκτάσεις σε σχήμα υαλοκαθαριστήρα στο πάτωμα	x10 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Πλήρες Κάθετο Crunch	x20 Επαν
6		V-Ups	x15 Επαν
7		Ροκάνισμα με τα γόνατα στο στήθος	x20 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **10 Δευτ**

8		Πιέσεις ποδιών	**x20** Επαν
9		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	**x10** Επαν
10		Διπλή στροφή	**x20** Επαν
11		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	**x10** Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

12		Εναλλασσόμενα ροκανίσματα	**x5** Επαν
13		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	**20** Δευτ
14		Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο	**x10** Επαν
15		Εκτάσεις σε σχήμα υαλοκαθαριστήρα στο πάτωμα	**x5** Επαν
16		Πλήρες Κάθετο Crunch	**x10** Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		V-Ups	x10 Επαν
18		Ροκάνισμα με τα γόνατα στο στήθος	x10 Επαν
19		Πιέσεις ποδιών	x10 Επαν
20		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x5 Επαν
21		Διπλή στροφή	x10 Επαν
22		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	x5 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.