«Τρελοί» κοιλιακοί – Επίπεδο 2

Προχωρημένος | 15 min

1		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	x20 Επαν
2		Wide V-Ups	x10 Επαν
3		Σπρώχνοντας προς τα πάνω με βαράκι Βαράκια	x20 Επαν
4		Πλευρική Σανίδα	10 Δευτ

Ξεκούραση **45 Δευτ**

5		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	x20 Επαν
6		Πιέσεις ποδιών	x15 Επαν
7		Πλάγια Περιστροφή των Κοιλιακών	x15 Επαν
8		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	x20 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Πιέσεις ποδιών	x15 Επαν
10		Πλάγια Περιστροφή των Κοιλιακών	x15 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
11		Διπλό Τέντωμα Ποδιών	x30 Επαν
12		Πλήρες Κάθετο Crunch	x30 Επαν
13		Πλευρική Σανίδα	20 Δευτ
14		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x10 Επαν
15		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	x30 Επαν
16		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x10 Επαν
17		Πιέσεις ποδιών	x30 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Πλάγια Περιστροφή των Κοιλιακών	x15 Επαν
19		Ροκάνισμα με τα γόνατα στο στήθος	x20 Επαν
20		Wide V-Ups	x20 Επαν
21		Πιέσεις ποδιών	x20 Επαν
22		Πλήρες Κάθετο Crunch	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.

- 🎬 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.