

ΗΜΕΡΑ 3 ΠΟΔΙΑ + ΓΛΟΥΤΟΙ

FIT AND SHREDDED



ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΣΕΤ

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΓΛΟΥΤΙΑΙΩΝ

- BANDED SQUAT ABDUCTIONS
- CRAB WALK

- | | |
|-----|------|
| • 2 | • 20 |
| • 2 | • 20 |

ΓΛΟΥΤΟ + ΑΠΑΓΩΓΟΙ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- DB HIP-THRUST
- DB SINGLE LEG HIP-THRUST

- | | |
|-----|------|
| • 3 | • 15 |
| • 3 | • 12 |

- DB DONKEY KICK
- DB FIRE HYDRANT

- | | |
|-----|----------|
| • 3 | • 20 E/S |
| • 3 | • 20 E/S |

ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ ΜΗΡΙΑΙΟΙ + ΑΠΑΓΩΓΟΙ

ΑΦΟΥ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΕΙ ΕΝΑ ΣΕΤ ΤΩΝ 2 ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΑΡΕ 30-40 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

- DB ROMANIAN DEADLIFTS
- DB LYING LEG CURL

- | | |
|-----|------|
| • 3 | • 15 |
| • 3 | • 15 |

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕ ΔΥΝΑΜΙΚΑ

ΑΦΟΥ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΕΙ ΕΝΑ ΣΕΤ ΤΩΝ 2 ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΑΡΕ 30-40 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

ΝΙΩΣΕ ΤΟ ΚΑΨΙΜΟ ΣΤΟΥΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΥΣ

Δημιουργήθηκε για να κάψει τους Προσαγωγούς σου με σκοπό να τους χτίσεις!

Μόλις ολοκληρώσεις το 1ο σετ των ασκήσεων,

ξεκουράσου για

30-40 δευτερόλεπτα και έπειτα προχώρησε στο 2ο σετ

FINISHER

- INNER THIGH RAISES
- INNER THIGH CIRCLE

- | | |
|-----|------|
| • 2 | • 20 |
| • 2 | • 20 |

