

# ΗΜΕΡΑ 4

F I T A N D S H R E D D E D

# ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

## ΑΣΚΗΣΗ

### ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

- BALL LEG RAISES
- LYING TOE TOUCH
- WEIGHTED SIT-UPS
- SEATED IN AND OUT

## ΣΕΤ

- 2
- 2
- 2
- 2

## ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

- 20
- 20
- 20
- 20

## ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕ ΔΥΝΑΜΙΚΑ



- 3
- 3

- 20
- 20

