100 Kcal

Αρχάριος | 14 min

1		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	25 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Αλματάκια εναλλάξ	25 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Ρυθμικό Κάθισμα	20 Δευτ
4		Jumping Jacks	25 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
5		Αλματάκια με βαθύ κάθισμα	20 Δευτ
6		Αλματάκια εναλλάξ	25 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Λυγίστε και Εκτείνετε	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
8		Power Skips	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
9		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
10		Λυγίστε και Εκτείνετε	30 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
11		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
12		Jumping Jacks	25 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Σανίδα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
14		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
15		Jumping Jacks	30 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
16		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
	Ξεκούραση		5 Δευτ
17		Σανίδα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		5 Δευτ
18		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
	Ξεκούραση		5 Δευτ
20		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	20 Δευτ
	Ξεκούραση		5 Δευτ
21		Jumping Jacks	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
22		Jumping Jacks	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
23		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 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.