100 Kcal

Ενδιάμεσος | 11 min

1		Jumping Jacks	30 Δευτ
2		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	40 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Αλματάκια με βαθύ κάθισμα	25 Δευτ
5		Αλματάκια εναλλάξ	20 Δευτ
6		Λυγίστε και Εκτείνετε	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
7		Power Skips	20 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

9		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	20 Δευτ
10		Jumping Jacks	25 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

11		Σανίδα	30 Δευτ
12		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

13		Jumping Jacks	30 Δευτ
14		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ

Ξεκούραση **5 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Σανίδα	30 Δευτ
16		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

17		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
18		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	30 Δευτ

Ξεκούραση **5 Δευτ**

19		Jumping Jacks	20 Δευτ
20		Jumping Jacks	20 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

21		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	35 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.