100 Kcal

Προχωρημένος | 11 min

1		Λυγίστε και Εκτείνετε	30 Δευτ
2		Jumping Jacks	30 Δευτ
3		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

4		Αλματάκια με βαθύ κάθισμα	30 Δευτ
5		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 Δευτ
6		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7		Power Skips	25 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Jacks	30 Δευτ
9		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	20 Δευτ
10		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

11		Σανίδα	30 Δευτ
12		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
13		Jumping Jacks	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

14		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
15		Σανίδα	30 Δευτ
16		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση			**10 Δευτ**
17		Αλματάκια εναλλάξ	**40** Δευτ
18		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	**40** Δευτ
19		Jumping Jacks	**40** Δευτ

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.