174 kcal

Προχωρημένος | 19 min

1		Ορειβατική	40 Δευτ
2		Jumping Jacks	45 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

3		Πλήρες Κάθετο Crunch	50 Δευτ
4		Burpees	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

5		Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο	45 Δευτ
6		Το Βαθύ Κάθισμα	40 Δευτ
7		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ
9		Jumping Jacks	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

10		Jump Burpees	40 Δευτ
11		Πλήρες Κάθετο Crunch	45 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

12		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	45 Δευτ
13		Jumping Jacks	45 Δευτ
14		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	45 Δευτ
15		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	45 Δευτ
16		Πιέσεις ποδιών	45 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση			**20 Δευτ**
17		Ορειβατική	**45** Δευτ
18		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	**45** Δευτ
19		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	**45** Δευτ
20		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	**45** Δευτ
21		Jumping Jacks	**45** Δευτ
22		Πιέσεις ποδιών	**45** Δευτ
23		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	**30** Δευτ
24		Ορειβατική	**25** 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.