200 Kcal

Ενδιάμεσος | 26 min

1		Jumping Lunges	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Jump Burpees	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Ορειβατική	45 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
4		Jumping Jacks	45 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Jumping Lunges	40 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Jump Burpees	40 Δευτ
7		Jumping Jacks	40 Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

8		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	40 Δευτ
9		Ορειβατική	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

10		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	30 Δευτ
11		Jump Burpees	35 Δευτ

Ξεκούραση **30 Δευτ**

12		Πλήρες Κάθετο Crunch	30 Δευτ
13		Jumping Jacks	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	30 Δευτ
		Ξεκούραση	20 Δευτ
15		Jacks Με Άγγιγμα Δαχτύλων Ποδιού	30 Δευτ
		Ξεκούραση	20 Δευτ
16		Jacks Με Άγγιγμα Δαχτύλων Ποδιού	30 Δευτ
		Ξεκούραση	20 Δευτ
17		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
		Ξεκούραση	20 Δευτ
18		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
		Ξεκούραση	20 Δευτ
19		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	40 Δευτ
20		Λυγίστε και Εκτείνετε	40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **20 Δευτ**

21		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	40 Δευτ
22		Λυγίστε και Εκτείνετε	40 Δευτ
23		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

24		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ
25		Jumping Lunges	30 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

26		Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο	40 Δευτ
27		Το Βαθύ Κάθισμα	40 Δευτ
28		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ
30		Jumping Jacks	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

31		Jump Burpees	40 Δευτ
32		Πλήρες Κάθετο Crunch	35 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.