207 kcal

Ενδιάμεσος | 25 min

1		Jumping Jacks	60 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
2		Jump Burpees	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Jumping Jacks	60 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
4		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	60 Δευτ
5		Ορειβατική	60 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
6		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	30 Δευτ

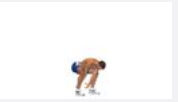
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jump Burpees	35 Δευτ
	Ξεκούραση		30 Δευτ
8		Πλήρες Κάθετο Crunch	30 Δευτ
9		Jumping Jacks	60 Δευτ
10		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
11		Jacks Με Άγγιγμα Δαχτύλων Ποδιού	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
12		Jacks Με Άγγιγμα Δαχτύλων Ποδιού	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
13		Αλματάκια εναλλάξ	60 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Αλματάκια εναλλάξ	60 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

15		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	40 Δευτ
16		Λυγίστε και Εκτείνετε	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

17		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	40 Δευτ
18		Λυγίστε και Εκτείνετε	40 Δευτ
19		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

20		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ
21		Jumping Lunges	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **20 Δευτ**

22		**Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο**	**40** Δευτ
23		**Το Βαθύ Κάθισμα**	**40** Δευτ
24		**Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών**	**40** Δευτ
25		**Πλήρες Κάθετο Crunch**	**40** Δευτ
26		**Jumping Jacks**	**40** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

27		**Jump Burpees**	**40** Δευτ
28		**Πλήρες Κάθετο Crunch**	**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.