251 kcal

Προχωρημένος | 28 min

1		Ορειβατική	40 Δευτ
2		Jumping Jacks	45 Δευτ

Ξεκούραση 20 Δευτ

3		Ορειβατική	50 Δευτ

Ξεκούραση 20 Δευτ

4		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	45 Δευτ

Ξεκούραση 20 Δευτ

5		Πλήρες Κάθετο Crunch	45 Δευτ

Ξεκούραση 20 Δευτ

6		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jacks Με Άγγιγμα Δαχτύλων Ποδιού	45 Δευτ
8		Αλματάκια εναλλάξ	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

9		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	40 Δευτ
10		Λυγίστε και Εκτείνετε	40 Δευτ
11		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	40 Δευτ
12		Λυγίστε και Εκτείνετε	40 Δευτ
13		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

14		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ
15		Burpees	40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **20 Δευτ**

16  **Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο** **40** Δευτ

17  **Το Βαθύ Κάθισμα** **40** Δευτ

18  **Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών** **40** Δευτ

19  **Πλήρες Κάθετο Crunch** **40** Δευτ

20  **Jumping Jacks** **40** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

21  **Jump Burpees** **40** Δευτ

22  **Πλήρες Κάθετο Crunch** **45** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

23  **Αντίστροφοι Κοιλιακοί** **45** Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Jumping Jacks	45 Δευτ
25		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	45 Δευτ
26		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	45 Δευτ
27		Πιέσεις ποδιών	45 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

28		Ορειβατική	45 Δευτ
29		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	45 Δευτ
30		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	45 Δευτ
31		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	45 Δευτ
32		Jumping Jacks	45 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Πιέσεις ποδιών	45 Δευτ
34		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 Δευτ
35		Ορειβατική	25 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.