280 kcal

Προχωρημένος | 31 min

1		Ορειβατική	40 Δευτ
2		Jumping Jacks	45 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Jumping Jacks	60 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	45 Δευτ
5		Ορειβατική	50 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
6		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	40 Δευτ
7		Jump Burpees	35 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **20 Δευτ**

8		Πλήρες Κάθετο Crunch	**40** Δευτ
9		Jumping Jacks	**40** Δευτ

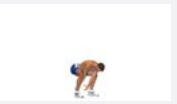
Ξεκούραση **20 Δευτ**

10		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	**40** Δευτ
11		Jacks Με Άγγιγμα Δαχτύλων Ποδιού	**45** Δευτ
12		Αλματάκια εναλλάξ	**40** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

13		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	**40** Δευτ
14		Λυγίστε και Εκτείνετε	**40** Δευτ
15		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	**40** Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Λυγίστε και Εκτείνετε	40 Δευτ
17		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

18		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ
19		Burpees	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **20 Δευτ**

25  **Jump Burpees** **40** Δευτ

26  **Πλήρες Κάθετο Crunch** **45** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

27  **Αντίστροφοι Κοιλιακοί** **45** Δευτ

28  **Jumping Jacks** **45** Δευτ

29  **Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια** **45** Δευτ

30  **Κλωτσιές προς τα οπίσθια** **45** Δευτ

31  **Πιέσεις ποδιών** **45** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

32  **Ορειβατική** **45** Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	45 Δευτ
34		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	45 Δευτ
35		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	45 Δευτ
36		Jumping Jacks	45 Δευτ
37		Πιέσεις ποδιών	45 Δευτ
38		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 Δευτ
39		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.

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.