300 Kcal

Προχωρημένος | 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Jumping Jacks	40 Δευτ
7		Jump Burpees	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

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

Ξεκούραση **20 Δευτ**

10		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	40 Δευτ
11		Jump Burpees	35 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

12		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ
13		Jumping Jacks	40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **20 Δευτ**

14  ● **Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης** **40** Δευτ

15  ● **Jacks Με Άγγιγμα Δαχτύλων Ποδιού** **45** Δευτ

16  ● **Αλματάκια εναλλάξ** **40** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

17  ● **Ανυψωμένοι Κοιλιακοί** **40** Δευτ

18  ● **Λυγίστε και Εκτείνετε** **40** Δευτ

19  ● **Ανυψωμένοι Κοιλιακοί** **40** Δευτ

20  ● **Λυγίστε και Εκτείνετε** **40** Δευτ

21  ● **Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί** **40** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ
23		Burpees	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

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

Ξεκούραση **20 Δευτ**

29		Jump Burpees	40 Δευτ
30		Πλήρες Κάθετο Crunch	45 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **20 Δευτ**

31		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	45 Δευτ
32		Jumping Jacks	45 Δευτ
33		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	45 Δευτ
34		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	45 Δευτ
35		Πιέσεις ποδιών	45 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

36		Ορειβατική	45 Δευτ
37		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	45 Δευτ
38		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	45 Δευτ
39		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	45 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Jumping Jacks	45 Δευτ
41		Πιέσεις ποδιών	45 Δευτ
42		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 Δευτ
43		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.