318 kcal

Προχωρημένος | 35 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Ορειβατική	60 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

9		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	40 Δευτ
10		Jump Burpees	35 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

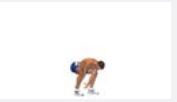
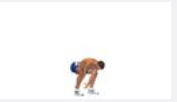
11		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ
12		Jumping Jacks	60 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

13		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	40 Δευτ
14		Jacks Με Άγγιγμα Δαχτύλων Ποδιού	45 Δευτ
15		Αλματάκια εναλλάξ	40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **20 Δευτ**

16		● **Ανυψωμένοι Κοιλιακοί**	**40** Δευτ
17		● **Λυγίστε και Εκτείνετε**	**60** Δευτ
18		● **Ανυψωμένοι Κοιλιακοί**	**40** Δευτ
19		● **Λυγίστε και Εκτείνετε**	**60** Δευτ
20		● **Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί**	**30** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

21		● **Πλήρες Κάθετο Crunch**	**40** Δευτ
22		● **Burpees**	**40** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

23		● **Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο**	**40** Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Το Βαθύ Κάθισμα	40 Δευτ
25		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	40 Δευτ
26		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ
27		Jumping Jacks	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

28		Jump Burpees	40 Δευτ
29		Πλήρες Κάθετο Crunch	45 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

30		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	45 Δευτ
31		Jumping Jacks	45 Δευτ
32		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	45 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	45 Δευτ
34		Πιέσεις ποδιών	45 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		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.