336 kcal

Προχωρημένος | 37 min

1		Jumping Jacks	45 Δευτ
2		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	45 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Jumping Jacks	60 Δευτ
4		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	40 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
5		Σανίδα	20 Δευτ
6		Jumping Jacks	40 Δευτ
7		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Ορειβατική	40 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

9		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	30 Δευτ
10		Jump Burpees	35 Δευτ
11		Σανίδα	40 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

12		Πλήρες Κάθετο Crunch	30 Δευτ
13		Jumping Jacks	30 Δευτ
14		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	30 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

15		Jacks Με Άγγιγμα Δαχτύλων Ποδιού	30 Δευτ

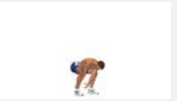
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Σανίδα	40 Δευτ
17		Αλματάκια εναλλάξ	40 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

18		Αλματάκια εναλλάξ	40 Δευτ
19		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	40 Δευτ
20		Λυγίστε και Εκτείνετε	40 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

21		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	40 Δευτ
22		Σανίδα	30 Δευτ
23		Λυγίστε και Εκτείνετε	40 Δευτ
24		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **15 Δευτ**

25		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ
26		Jumping Lunges	30 Δευτ
27		Σανίδα	40 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

28		Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο	40 Δευτ
29		Το Βαθύ Κάθισμα	40 Δευτ
30		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	40 Δευτ
31		Σανίδα	40 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

32		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Jumping Jacks	40 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
34		Jump Burpees	40 Δευτ
35		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
36		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	45 Δευτ
37		Αλματάκια εναλλάξ	45 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
38		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	45 Δευτ
39		Αλματάκια εναλλάξ	45 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	40 Δευτ
41		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	45 Δευτ
42		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	45 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

43		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	40 Δευτ
44		Jumping Jacks	45 Δευτ
45		Πλήρες Κάθετο Crunch	40 Δευτ
46		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	40 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

47		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	40 Δευτ
48		Jumping Jacks	40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Πλήρες Κάθετο Crunch	30 Δευτ
50		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	40 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.