# 375 kcal

Προχωρημένος | 41 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου | 45 Δευτ |
| 2 |  | Jumping Jacks | 45 Δευτ |
| | Ξεκούραση | | 20 Δευτ |
| 3 |  | Jumping Jacks | 45 Δευτ |
| 4 |  | Κλωτσιές προς τα οπίσθια | 45 Δευτ |
| | Ξεκούραση | | 20 Δευτ |
| 5 |  | Σανίδα | 40 Δευτ |
| 6 |  | Jumping Jacks | 60 Δευτ |
| 7 |  | Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια | 40 Δευτ |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Jumping Lunges | 40 Δευτ |

Ξεκούραση **20 Δευτ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 |  | Jump Burpees | 40 Δευτ |
| 10 |  | Σανίδα | 40 Δευτ |
| 11 |  | Jumping Jacks | 40 Δευτ |
| 12 |  | Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια | 40 Δευτ |
| 13 |  | Ορειβατική | 40 Δευτ |

Ξεκούραση **20 Δευτ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14 |  | Αντίστροφοι Κοιλιακοί | 30 Δευτ |
| 15 |  | Jump Burpees | 35 Δευτ |
| 16 |  | Σανίδα | 40 Δευτ |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **15 Δευτ**

17  ● **Πλήρες Κάθετο Crunch** **30** Δευτ

18  ● **Jumping Jacks** **30** Δευτ

19  ● **Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης** **30** Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

20  ● **Jacks Με Άγγιγμα Δαχτύλων Ποδιού** **30** Δευτ

21  ● **Σανίδα** **40** Δευτ

22  ● **Αλματάκια εναλλάξ** **40** Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

23  ● **Αλματάκια εναλλάξ** **40** Δευτ

24  ● **Ανυψωμένοι Κοιλιακοί** **40** Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25 |  | Λυγίστε και Εκτείνετε | 40 Δευτ |

Ξεκούραση **15 Δευτ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 26 |  | Ανυψωμένοι Κοιλιακοί | 40 Δευτ |
| 27 |  | Σανίδα | 30 Δευτ |
| 28 |  | Λυγίστε και Εκτείνετε | 40 Δευτ |
| 29 |  | Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί | 40 Δευτ |

Ξεκούραση **15 Δευτ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 30 |  | Πλήρες Κάθετο Crunch | 40 Δευτ |
| 31 |  | Jumping Lunges | 30 Δευτ |
| 32 |  | Σανίδα | 40 Δευτ |

Ξεκούραση **15 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 33 |  | Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο | 40 Δευτ |
| 34 |  | Το Βαθύ Κάθισμα | 40 Δευτ |
| 35 |  | Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών | 40 Δευτ |
| 36 |  | Σανίδα | 40 Δευτ |

Ξεκούραση **15 Δευτ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 37 |  | Πλήρες Κάθετο Crunch | 40 Δευτ |
| 38 |  | Jumping Jacks | 40 Δευτ |

Ξεκούραση **15 Δευτ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 39 |  | Jump Burpees | 40 Δευτ |
| 40 |  | Πλήρες Κάθετο Crunch | 40 Δευτ |

Ξεκούραση **15 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 41 |  | Αντίστροφοι Κοιλιακοί | 45 Δευτ |
| 42 |  | Αλματάκια εναλλάξ | 45 Δευτ |

Ξεκούραση **15 Δευτ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 43 |  | Αντίστροφοι Κοιλιακοί | 45 Δευτ |
| 44 |  | Αλματάκια εναλλάξ | 45 Δευτ |

Ξεκούραση **15 Δευτ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 45 |  | Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου | 40 Δευτ |
| 46 |  | Αντίστροφοι Κοιλιακοί | 45 Δευτ |
| 47 |  | Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών | 45 Δευτ |

Ξεκούραση **15 Δευτ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 48 |  | Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια | 40 Δευτ |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 49 |  | Jumping Jacks | 45 Δευτ |
| 50 |  | Πλήρες Κάθετο Crunch | 40 Δευτ |
| 51 |  | Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου | 40 Δευτ |

Ξεκούραση **15 Δευτ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 52 |  | Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών | 40 Δευτ |
| 53 |  | Jumping Jacks | 40 Δευτ |
| 54 |  | Πλήρες Κάθετο Crunch | 30 Δευτ |
| 55 |  | Κλωτσιές προς τα οπίσθια | 40 Δευτ |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.