487 kcal

Προχωρημένος | 53 min

1		Ορειβατική	60 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Jump Burpees	60 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Jumping Jacks	60 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Jumping Jacks	60 Δευτ
5		Burpees	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
6		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	60 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Ορειβατική	60 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

8		Jump Burpees	60 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

9		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	60 Δευτ
10		Jump Burpees	60 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

11		Πλήρες Κάθετο Crunch	60 Δευτ
12		Jumping Jacks	60 Δευτ

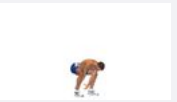
Ξεκούραση **20 Δευτ**

13		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	60 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Jacks Με Άγγιγμα Δαχτύλων Ποδιού	60 Δευτ
15		Αλματάκια εναλλάξ	60 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

16		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	60 Δευτ
17		Λυγίστε και Εκτείνετε	60 Δευτ
18		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	60 Δευτ
19		Λυγίστε και Εκτείνετε	60 Δευτ
20		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	60 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

21		Πλήρες Κάθετο Crunch	60 Δευτ
22		Burpees	40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **10 Δευτ**

23		Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο	**40** Δευτ
24		Το Βαθύ Κάθισμα	**40** Δευτ
25		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	**40** Δευτ
26		Πλήρες Κάθετο Crunch	**40** Δευτ
27		Jumping Jacks	**60** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

28		Jump Burpees	**60** Δευτ
29		Πλήρες Κάθετο Crunch	**45** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

30		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	**45** Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		Jumping Jacks	60 Δευτ
32		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	45 Δευτ
33		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	60 Δευτ
34		Πιέσεις ποδιών	45 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

35		Ορειβατική	60 Δευτ
36		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	45 Δευτ
37		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	60 Δευτ
38		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	45 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

39		Jumping Jacks	45 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Πιέσεις ποδιών	45 Δευτ
41		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	60 Δευτ
42		Ορειβατική	60 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
43		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	60 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
44		Jumping Jacks	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
45		Ορειβατική	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
46		Jumping Jacks	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47		Ορειβατική	60 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
48		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	x60 Επαν
		Ξεκούραση	10 Δευτ
49		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	x60 Επαν

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.