50 Kcal

Αρχάριος | 9 min

1		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	15 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Βαθύ κάθισμα με Jumping Jack	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Power Skips	15 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
5		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	15 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
7		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
8		Jumping Jacks	20 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
9		Squat Jacks	20 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
10		Jumping Jacks	20 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
11		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	20 Δευτ
13		Αλματάκια εναλλάξ	15 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.