50 Kcal

Προχωρημένος | 5 min

1		Ορειβατική	20 Δευτ
2		Jump Burpees	20 Δευτ
3		Jumping Jacks	20 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

4		Ορειβατική	30 Δευτ
5		Jump Burpees	25 Δευτ
6		Αλματάκια εναλλάξ	25 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7		Jumping Jacks	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Burpees	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
9		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 Δευτ
10		Ρυθμικό Κάθισμα	30 Δευτ
11		Αλματάκια εναλλάξ	30 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.