685 kcal

Προχωρημένος | 74 min

1		Ορειβατική	60 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Ορειβατική	50 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Ορειβατική	40 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	60 Δευτ
5		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
6		Jump Burpees	60 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7  ● **Jumping Jacks** **60** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

8  ● **Jumping Jacks** **60** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

9  ● **Jumping Jacks** **60** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

10  ● **Burpees** **60** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

11  ● **Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια** **60** Δευτ

12  ● **Ορειβατική** **60** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Jump Burpees	60 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

14		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	60 Δευτ
15		Jump Burpees	60 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

16		Πλήρες Κάθετο Crunch	60 Δευτ
17		Jumping Jacks	60 Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

18		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	60 Δευτ
19		Jacks Με Άγγιγμα Δαχτύλων Ποδιού	60 Δευτ
20		Αλματάκια εναλλάξ	60 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **20 Δευτ**

21		Αλματάκια εναλλάξ	60 Δευτ
22		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	60 Δευτ
23		Λυγίστε και Εκτείνετε	60 Δευτ
24		Ανυψωμένοι Κοιλιακοί	60 Δευτ
25		Λυγίστε και Εκτείνετε	60 Δευτ
26		Εναλλασσόμενοι Κοιλιακοί	60 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

27		Πλήρες Κάθετο Crunch	60 Δευτ
28		Burpees	60 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο	60 Δευτ
30		Το Βαθύ Κάθισμα	60 Δευτ
31		Εναλλασσόμενο σταύρωμα των ποδιών	60 Δευτ
32		Πλήρες Κάθετο Crunch	60 Δευτ
33		Jumping Jacks	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
34		Jump Burpees	60 Δευτ
35		Πλήρες Κάθετο Crunch	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
36		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	60 Δευτ
37		Jumping Jacks	60 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	60 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

39		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	60 Δευτ
40		Πιέσεις ποδιών	60 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

41		Ορειβατική	60 Δευτ
42		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	60 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

43		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	60 Δευτ
44		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	45 Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		Jumping Jacks	45 Δευτ
46		Πιέσεις ποδιών	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
47		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	60 Δευτ
48		Ορειβατική	60 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
49		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	60 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
50		Jumping Jacks	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
51		Ορειβατική	60 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52  Jumping Jacks 60 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

53  Ορειβατική 60 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

54  Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια x60 Επαν

Ξεκούραση 10 Δευτ

55  Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης x60 Επαν

Ξεκούραση 10 Δευτ

56  Jumping Jacks 60 Δευτ

57  Αλματάκια εναλλάξ 60 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

58  Jumping Jacks 60 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		Αλματάκια εναλλάξ	60 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

60		Ορειβατική	40 Δευτ
61		Αλματάκια εναλλάξ	60 Δευτ
62		Ορειβατική	60 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

63		Αλματάκια εναλλάξ	60 Δευτ
64		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	60 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

65		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	60 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	60 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.