7 Minute Butt Workout

Αρχάριος | 8 min | 78 Kcal

1		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Το Βαθύ Κάθισμα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Σταυρωτή έκταση ισχύου	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Ορειβατική	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● Σούπερμαν

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

7



● Κλωτσιές προς τα οπίσθια

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

8



● Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

9



● Jump Burpees

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

10



● Step Ups

Πάγκος / Καρέκλα

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

11



● Jumping Jacks

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Σανίδα	30 Δευτ

Quickify

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.