7 Minute Workout

Αρχάριος | 7 min | 69 Kcal

1		Jumping Jacks	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Πιέσεις	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Hindu Push Ups	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Πλάγια σανίδα με περιστροφή	20 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα) **20** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7  Jumping Jacks **20** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

8  Εναλλάξ Κλωτσιές **20** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

9  Ροκάνισμα (crunch) κοιλιακών **20** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

10  Jumping Jacks **20** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

11  Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων **20** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Burpees **20** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

13  Το Βαθύ Κάθισμα **20** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

14  Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου **20** Δευτ

Abify

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.