7 Minute Workout

Αρχάριος | 8 min | 78 Kcal

1		Jumping Jacks	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Κάθισμα στον Τοίχο	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Πιέσεις	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Ροκάνισμα (crunch) κοιλιακών	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Step Ups Πάγκος / Καρέκλα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Το Βαθύ Κάθισμα **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7  Πάγκος τρικέφαλων

Πάγκος / Καρέκλα

30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

8  Σανίδα **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

9  Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

10  Πρόσθιες Προβολές **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

11  Push-ups με περιστροφή του κορμού **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Πλευρική 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.