70 Kcal

Ενδιάμεσος | 7 min

1		Ροκάνισμα με σταυρωμένα χέρια	40 Δευτ
2		Αντίστροφοι Κοιλιακοί	40 Δευτ
3		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 Δευτ
4		Κοιλιακοί σε θέση ποδήλατο	40 Δευτ
5		Πιέσεις ποδιών	40 Δευτ
6		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	35 Δευτ
7		Πλήρες Κάθετο Crunch	35 Δευτ
8		Διπλό Τέντωμα Ποδιών	30 Δευτ
9		Jumping Jacks	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Flutter Kicks	30 Δευτ
11		Πιέσεις ποδιών	30 Δευτ
12		Jumping Jacks	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.