70 Kcal

Ενδιάμεσος | 7 min

1		Push Ups με τα γόνατα με τις παλάμες στο άνοιγμα του θώρακα	40 Δευτ
2		Ορειβατική	30 Δευτ
3		Push Ups με Γόνατα	40 Δευτ
4		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
5		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	40 Δευτ
6		Ορειβατική	10 Δευτ
7		Hindu Push Ups	30 Δευτ
8		Ορειβατική	30 Δευτ
9		Star Πους Απς	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
11		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	40 Δευτ
12		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 Δευτ
13		Push Ups με Γόνατα	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.