70 Kcal

Αρχάριος | 9 min

1		Λυγίστε και Εκτείνετε	30 Δευτ
2		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
3		Βαθύ κάθισμα με Jumping Jack	30 Δευτ
4		Ορειβατική	30 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	30 Δευτ
6		Βαθύ κάθισμα με πλαϊνές κλωτσιές στο σήκωμα	15 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
7		Ρυθμικό Κάθισμα	40 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Ξεκούραση **15 Δευτ**

8  **Αλματάκια εναλλάξ** **40** Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

9  **Ορειβατική** **30** Δευτ

Ξεκούραση **15 Δευτ**

10  **Ρυθμικό Κάθισμα** **40** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

11  **Squat Jacks** **35** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

12  **Squat Jacks** **30** Δευτ

Ξεκούραση **20 Δευτ**

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.