8 Λεπτά

Αρχάριος | 8 min | 78 Kcal

1		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	20 Δευτ
2		Ανυψώσεις Γονάτων	x15 Επαν
3		Το Βαθύ Κάθισμα	x10 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
4		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	20 Δευτ
5		Ανυψώσεις Γονάτων	x15 Επαν
6		Το Βαθύ Κάθισμα	x10 Επαν
	Ξεκούραση		30 Δευτ
7		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Ανυψώσεις Γονάτων	x15 Επαν
9		Το Βαθύ Κάθισμα	x10 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

10		Πλάγιες προβολές	x8 Επαν
11		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	20 Δευτ
12		Ανυψώσεις Γονάτων	x15 Επαν

Ξεκούραση **30 Δευτ**

13		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν
14		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	20 Δευτ
15		Ανυψώσεις Γονάτων	x15 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.