Boot Camp

Αρχάριος | 8 min | 78 Kcal

1		Λυγίστε και Εκτείνετε	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Ορειβατική	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Πιέσεις	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		V Sit-Ups	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Κάθισμα στον Τοίχο	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Commando Plank **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7  Flutter Kicks **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

8  Ρυθμικό Κάθισμα **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

9  Spiderman Push-Ups **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

10  Ύπτιο Ποδήλατο **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

11  Split Jumps **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● Άλμα με τα πόδια στο στήθος 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.