Boot Camp: ολόκληρο το σώμα

Αρχάριος | 8 min

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

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.