Calorie Burn

Αρχάριος | 8 min | 78 Kcal

1		Καθίσματα Plié Με Εκτάσεις Πάνω Από Το Κεφάλι	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
2		Jacks Με Άγγιγμα Δαχτύλων Ποδιού	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
3		Οπίσθιες Προβολές με Κλωτσιά	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
4		Commando Plank	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
5		Power Skips	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Πλάγια Jackknives	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
7		Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
8		Εναλλάξ Κλωτσιές	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
9		Πλάγιες προβολές	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
10		Πλάγια σανίδα με περιστροφή	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
11		Star Πους Απς	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Stutter Steps	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.