Fat Burn Accelerator

Αρχάριος | 8 min | 78 Kcal

1		Burpees	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Βαθύ κάθισμα με Jumping Jack	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Αλματάκια εναλλάξ	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Αλματάκια με βαθύ κάθισμα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Jump Burpees	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Κλωτσιές προς τα οπίσθια **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7  Squat Jacks **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

8  Ορειβατική **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

9  Jumping Jacks **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

10  Jumping Lunges **30** Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

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

Ξεκούραση **10 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Βαθύ κάθισμα με πλαϊνές κλωτσιές στο σήκωμα	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.