Lower Body

Ενδιάμεσος | 8 min | 78 Kcal

1		Ορειβατική	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
2		Ροκάνισμα με τον αγκώνα προς το γόνατο - Εναλλάξ	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
3		Jumping Lunges	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
4		Κλωτσιές προς τα οπίσθια	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Αλματάκια με βαθύ κάθισμα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● Κάθισμα στον Τοίχο

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

7



● Βαθύ κάθισμα με πλαϊνές κλωτσιές στο σήκωμα

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

8



● Βαθύ Κάθισμα με Βαράκια

Βαράκια

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

9



● Σε πρηνή θέση σηκώστε εναλλάξ τα πόδια

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

10



● Πλάγιες προβολές

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

11



● Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου

30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Πλευρικές άρσεις με ίσιο το πόδι	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.