Εντατικό Cardio

Αρχάριος | 8 min

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

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.