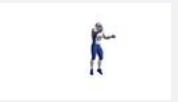
Καρδιο πόδια «Θα το κάνω»

Αρχάριος | 5 min

1		Cross Jump	30 Δευτ
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 Δευτ
3		Quick Steps Light	60 Δευτ
4		Lateral skaters	30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

5		Air Squat Bent Arms	30 Δευτ
6		Stutter Steps	30 Δευτ
7		Cross Jump Rotation	30 Δευτ
8		Jump Burpees	30 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.