Πόδια «ακραία»

Προχωρημένος | 10 min

1		Ορειβατική	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
2		Ορειβατική	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
3		Ορειβατική	30 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
4		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
5		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
7		Ορειβατική	15 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
8		Ορειβατική	15 Δευτ
	Ξεκούραση		15 Δευτ
9		Ορειβατική	15 Δευτ
	Ξεκούραση		20 Δευτ
10		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ
11		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν
	Ξεκούραση		10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Πρόσθιες Προβολές	x10 Επαν
	Ξεκούραση		20 Δευτ
13		Ρυθμικό Κάθισμα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
14		Ρυθμικό Κάθισμα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
15		Ρυθμικό Κάθισμα	30 Δευτ
	Ξεκούραση		10 Δευτ
16		Ρυθμικό Κάθισμα	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.