Προπόνηση γλουτών 7 λεπτών

Αρχάριος | 8 min

1		Ψηλά τα Γόνατα Τρέχοντας Επί Τόπου	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
2		Το Βαθύ Κάθισμα	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
3		Σταυρωτή έκταση ισχύου	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
4		Γέφυρα με στήριξη στο ένα πόδι	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
5		Ορειβατική	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Σούπερμαν 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

7  Κλωτσιές προς τα οπίσθια 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

8  Άρσεις ποδιών σε πρυνή θέση με στήριξη στα χέρια 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

9  Jump Burpees 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

10  Step Ups 30 Δευτ

Πάγκος / Καρέκλα

Ξεκούραση 10 Δευτ

11  Jumping Jacks 30 Δευτ

Ξεκούραση 10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Σανίδα	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.