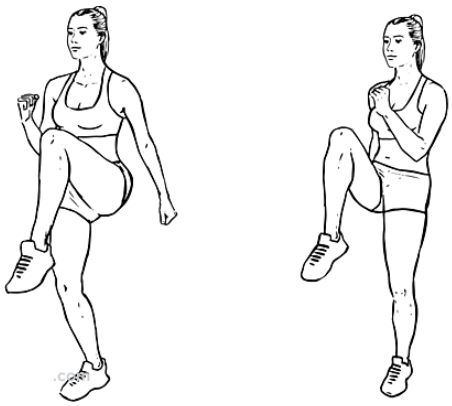
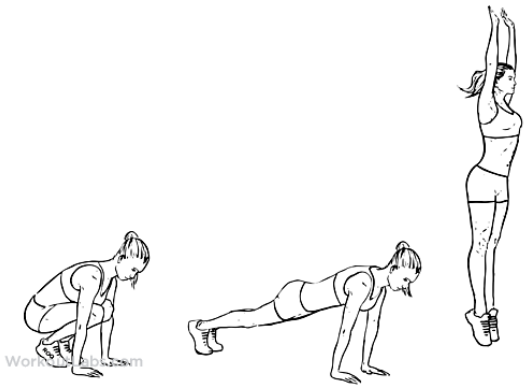
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΜΙΝΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΡΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΔΕΝ ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΑΡΚΕΤΟ ΧΡΟΝΟ!

Μια παραγωγή της:
Fit Parade Projects – Kim Karamaneas

ΜΙΝΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΥΨΗΛΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ!



1. HIGH KNEES



2. BURPEES

20 δευτ/τα high knees και 1 burpee

20 δευτ/τα high knees και 1 burpee

20 δευτ/τα high knees και 1 burpee

20 δευτ/τα high knees και 1 burpee

20 δευτ/τα high knees και 1 burpee

20 δευτ/τα high knees και 1 burpee

Εκτελείτε τις 2 ασκήσεις με τον τρόπο που αναγράφεται στη δεξιά στήλη (πατήστε στις ονομασίες τους κάτω από τις εικόνες για να δείτε τον τρόπο), και χωρίς διακοπή από άσκηση σε άσκηση, μέχρι να τελειώσετε 1 κύκλο των 6 σετ.

- **Οι αρχάριοι, εκτελέστε 3 κύκλους.**
- **Οι μέσοι 5 κύκλους.**
- **Οι προχωρημένοι 7 κύκλους.**

Διάλειμμα ανάμεσα στους κύκλους: 1-2 λεπτά.

Σημ: Μπορείτε να αυξάνετε με τον καιρό τον αριθμό των Burpees, καθώς και τα δευτερόλεπτα των High Knees.

Βρείτε μας στο facebook:

ΠΑΤΗΣΤΕ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΘΕΙΤΕ ΑΥΤΟΜΑΤΑ!

Και στο youtube:

ΠΑΤΗΣΤΕ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΘΕΙΤΕ ΑΥΤΟΜΑΤΑ!

Το παρών διατίθεται ΔΩΡΕΑΝ και είναι μια παραγωγή της:
FIT PARADE PROJECTS – ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ ΙΩΑΚΕΙΜ