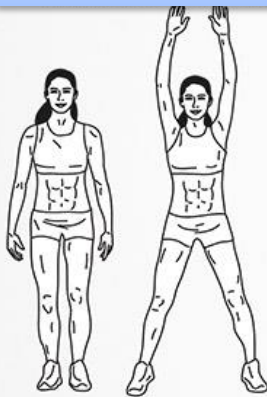


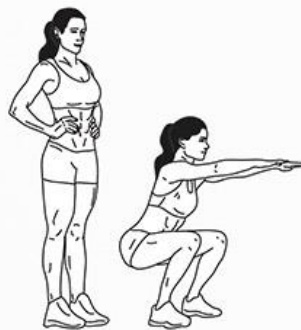
# FULL BODY

ΤΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΟΠΟΤΕ ΘΕΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΚΡΑΤΑΕΙ 15 ΛΕΠΤΑ ΜΟΝΟ!  
ΣΤΙΣ ΚΑΜΨΕΙΣ, ΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΙΣ ΕΚΤΕΛΕΣΕΙΣ ΟΠΩΣ ΤΙΣ ΒΛΕΠΕΙΣ,  
**ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΤΗΡΙΧΤΕΙΣ ΣΤΑ ΓΟΝΑΤΑ Η ΝΑ ΠΙΑΝΕΙΣ ΚΑΠΟΙΟ ΕΠΙΠΛΟ** ΓΙΑ ΝΑ  
ΕΙΣΑΙ ΨΗΛΟΤΕΡΑ. ΚΑΝΕ ΤΕΣΤ. ΣΤΙΣ ΓΡΟΘΙΕΣ, ΣΦΙΓΓΕΙΣ ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΣΟΥ ΟΣΟ  
ΜΠΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΡΙΒΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ. ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΣΤΙΣ  
ΓΡΟΘΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΠΡΟΒΟΛΕΣ, ΛΟΓΙΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙ.  
ΣΤΑ JACKS, ΣΤΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΓΡΟΘΙΕΣ, ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΡΑΤΑΣ ΚΑΙ  
ΜΙΚΡΑ ΒΑΡΑΚΙΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ.  
ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΓΡΗΓΟΡΟ ΡΥΘΜΟ!

ΕΚΤΕΛΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΗ ΜΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΛΛΗ, ΚΑΙ ΚΑΝΕΙΣ  
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2 ΛΕΠΤΩΝ. ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΑΛΛΕΣ 2 ΦΟΡΕΣ.



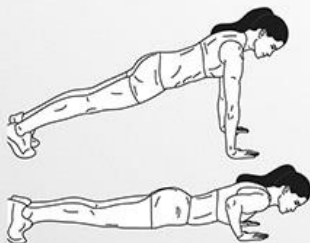
20 JACKS



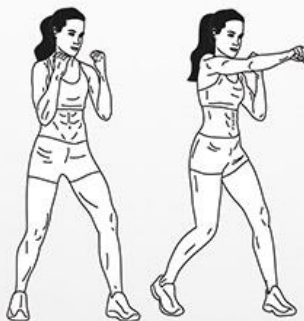
20 ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ



20 ΠΡΟΒΟΛΕΣ



10 ΚΑΜΨΕΙΣ



40 ΓΡΟΘΙΕΣ



60sec ΣΑΝΙΔΑ

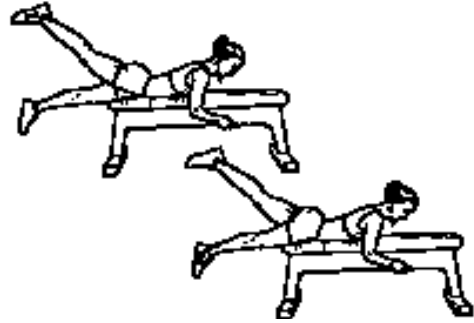
ΑΥΤΟ ΘΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ. ΘΑ ΕΚΤΕΛΕΙΣ ΤΙΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ Η ΤΑ ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ ΠΟΥ ΛΕΩ ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ, ΘΑ ΞΕΚΟΥΡΑΖΕΣΑΙ 20-30 ΔΕΥΤΕΡΑ ΚΑΙ ΘΑ ΠΕΡΝΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΣΚΗΣΗ. ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΝΕΙΣ 2 ΤΕΤΟΙΑ ΣΕΤ.

### Κοιλιακοί με εναλλαγές



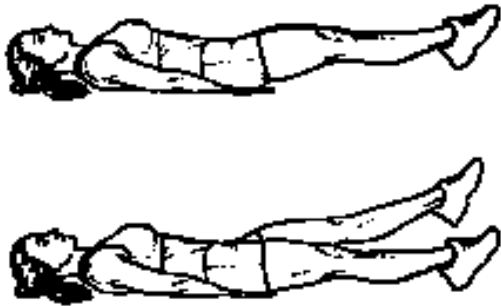
2 ΣΕΤ ΤΩΝ 20 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ

### Αντίστροφα ψαλίδια



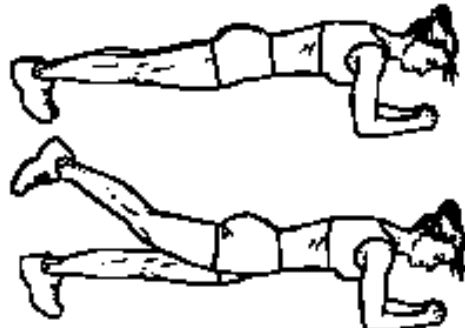
2 ΣΕΤ ΤΩΝ 20 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ

### Ψαλίδια



2 ΣΕΤ ΤΩΝ 20 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ

### Σανίδα με άρση ποδιού



2 ΣΕΤ ΤΩΝ 20 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ

### Σουγιός



2 ΣΕΤ ΤΩΝ 20 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ

### Σανίδα (στην έχω στο προηγούμενο)



2 ΣΕΤ ΤΩΝ 20 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ