workout science

EXTREME FAT KILLER CARDIO

Καραμανέας Ιωακείμ
Diploma in Health Studies/
Certification in Human Health -
Certification in Diet & Nutrition/Healthy Living
Certification in Physical Education-Fitness Training Principles & Methods
Specialization in Workout & Training Apps

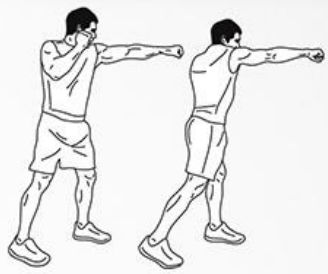
EXTREME FAT KILLER CARDIO WORKOUT

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 = 3 ΣΕΤ
ΕΠΙΠΕΔΟ 2 = 5 ΣΕΤ
ΕΠΙΠΕΔΟ 3 = 7 ΣΕΤ

ΑΝΑΠΑΥΣΗ:
ΑΠΟ 1 ΜΕΧΡΙ 2 ΛΕΠΤΑ

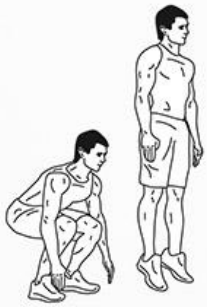
20 high knees

20 jumping jacks

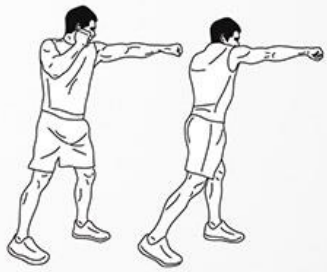


20 punches

20 high knees

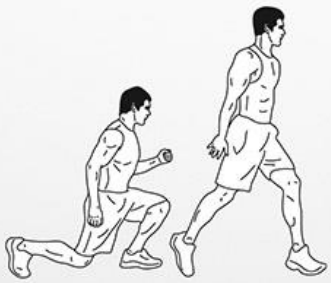


20 jump squats

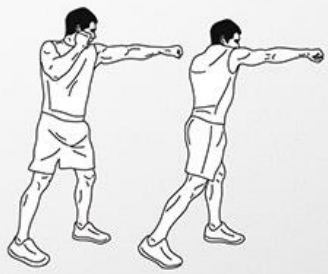


20 punches

20 high knees



20 jumping lunges



20 punches

ΟΔΗΓΙΕΣ

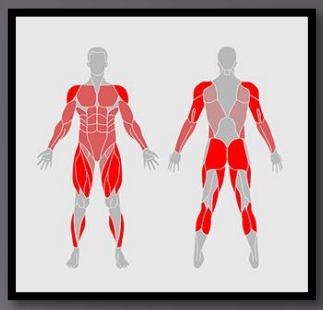
- ΕΚΤΕΛΕΙΤΕ ΚΑΙ ΤΙΣ 9 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΗ ΣΕΙΡΑ ΑΠΟ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΔΕΞΙΑ, ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ, ΜΕ ΟΣΟ ΠΙΟ ΤΑΧΥ ΡΥΘΜΟ ΜΠΟΡΕΙΤΕ.
- ΞΕΚΟΥΡΑΖΕΣΤΕ ΑΠΟ 1 ΜΕΧΡΙ 2 ΤΟ ΠΟΛΥ ΛΕΠΤΑ ΚΑΙ ΜΟΛΙΣ ΤΕΛΕΙΩΣΕΤΕ ΚΑΙ ΤΙΣ 9 ΑΣΚΗΣΕΙΣ, ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΣΤΕ ΟΠΩΣ ΑΝΑΓΡΑΦΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΚΑΡΤΕΛΑ ΠΑΝΩ ΔΕΞΙΑ.
- ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΓΡΟΘΙΩΝ, ΣΦΙΓΓΕΤΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ.

ΕΞΤΡΑ TIP:

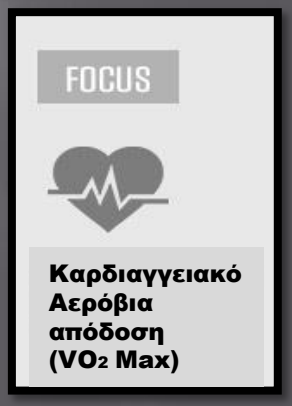
- ✓ ΔΙΠΛΑΣΙΑΣΤΕ ΤΙΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΓΡΟΘΙΩΝ ΑΠΟ 20 ΣΕ 40 ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ.
- ✓ ΕΚΤΕΛΕΙΤΕ ΠΑΤΩΝΤΑΣ ΣΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΣΑΣ, ΚΑΘ' ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΤ!
- ✓ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ ΤΩΝ ΓΡΟΘΙΩΝ, ΣΦΙΓΓΕΤΕ ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΣΑΣ!

ΤΙ ΑΝΑΠΤΥΣΕΙ

1. ΑΠΟ ΜΥΙΚΟ



2. ΑΠΟ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ



3. ΤΥΠΟΣ: ΥΨΗΛΩΝ ΚΑΥΣΕΩΝ

4. ΔΥΣΚΟΛΙΑ:

CREATED BY: ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ ΙΩΑΚΕΙΜ