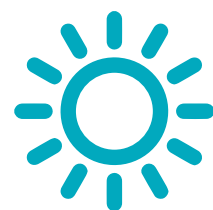




4 WEEKS BIKINI BODY CHALLENGE



*Fitness
Vibes*

*Fitness
Vibes*

BIKINI BODY

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΟΔΗΓΙΕΣ



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

Για να αποκτήσεις bikini body σε 4 εβδομάδες ακολούθησε τις παρακάτω οδηγίες.

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟΝ ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΓΙΑ ΝΑ
ΟΡΓΑΝΩΘΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΘΕΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΟΥ ΜΗΝΑ**

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΑ ΕΒΔΟΜΔΙΑΙΑ PLANNER ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ
ΝΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΙΣ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ**

***ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 5 ΓΕΥΜΑΤΑ**

***ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 2 ΛΙΤΡΑ ΝΕΡΟ**

1Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΑΠΕΦΥΓΕ ΝΑ ΤΡΩΣ ΜΕΤΑ ΤΙΣ 8 ΤΟ ΒΡΑΔΥ

**2Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΠΕΡΙΟΡΙΣΕ ΟΣΟ ΜΠΟΡΕΙΣ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ
ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΑΛΕΥΡΙ**

3Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΒΓΑΛΕ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ ΤΑ ΓΛΥΚΑ

**4Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΒΓΑΛΕ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ ΤΟΥΣ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ**



**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΑ ΕΒΔΟΜΔΙΑΙΑ PLANNER ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΝΑ
ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΙΣ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΟΥ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ**

***ΓΥΜΝΑΣΟΥ 4-5 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

***ΠΕΡΠΑΤΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 30 ΛΕΠΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ**

***ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΠΟΥ
ΕΚΑΝΕΣ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ**

***ΠΡΟΣΘΕΣΕ ΣΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΣΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΟΥ 4 WEEKS SUMMER BODY
CHALLENGE**

***ΚΟΙΜΗΣΟΥ ΝΩΡΙΣ**



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

BIKINI BODY

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ



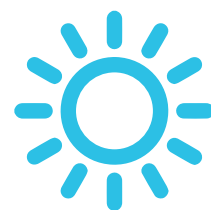
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4



4 WEEKS BIKINI BODY CHALLENGE

1 50 κοιλιακούς 2x 60" σανίδα	2 60 κοιλιακούς 2x 60" σανίδα	3 50 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα	4 50 κοιλιακούς 2x 60" σανίδα 3x20 άρσεις γλουτών	5 60 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα 3x20 άρσεις γλουτών
6 70 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα	7 80 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα	8 50 κοιλιακούς 2x 60" σανίδα 3x20 άρσεις γλουτών 10 burpees	9 60 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα 3x20 άρσεις γλουτών 10 burpees	10 80 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα
11 50 κοιλιακούς 2x 60" σανίδα 3x20 άρσεις γλουτών 10 burpees	12 60 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα 3x20 άρσεις γλουτών 10 burpees	13 70 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα	14 50 κοιλιακούς 2x 60" σανίδα	15 60 κοιλιακούς 2x 60" σανίδα
16 50 κοιλιακούς 2x 60" σανίδα 3x10 push ups	17 60 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα 3x20 άρσεις γλουτών	18 80 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα	19 80 κοιλιακούς 4x 60" σανίδα 3x10 push ups 12 burpees	20 60 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα 3x20 άρσεις γλουτών 10 burpees
21 50 κοιλιακούς 2x 60" σανίδα	22 80 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα	23 60 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα 3x20 άρσεις γλουτών 10 burpees	24 80 κοιλιακούς 2x 60" σανίδα 3x10 push ups 20 burpees	25 50 κοιλιακούς 2x 60" σανίδα
26 50 κοιλιακούς 2x 60" σανίδα	27 60 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα 3x20 άρσεις γλουτών 20 burpees	28 80 κοιλιακούς 4x 60" σανίδα 3x10 push ups 12 burpees	29 60 κοιλιακούς 3x 60" σανίδα 3x20 άρσεις γλουτών 20 burpees	30 80 κοιλιακούς 4x 60" σανίδα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1:.....

	ΠΡΩΙΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ			
ΤΡΙΤΗ			
ΤΕΤΑΡΤΗ			
ΠΕΜΠΤΗ			
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			
ΣΑΒΒΑΤΟ			
ΚΥΡΙΑΚΗ			

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2:.....

	ΠΡΩΙΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ			
ΤΡΙΤΗ			
ΤΕΤΑΡΤΗ			
ΠΕΜΠΤΗ			
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			
ΣΑΒΒΑΤΟ			
ΚΥΡΙΑΚΗ			

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3:.....

	ΠΡΩΙΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ			
ΤΡΙΤΗ			
ΤΕΤΑΡΤΗ			
ΠΕΜΠΤΗ			
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			
ΣΑΒΒΑΤΟ			
ΚΥΡΙΑΚΗ			

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4:.....

	ΠΡΩΙΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ			
ΤΡΙΤΗ			
ΤΕΤΑΡΤΗ			
ΠΕΜΠΤΗ			
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			
ΣΑΒΒΑΤΟ			
ΚΥΡΙΑΚΗ			