1&1 – vatsalihakset

Aloittelija | 4 min

1		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	60 Sek
	Lepo		20 Sek
2		Foot 2 Foot Crunch	60 Sek
	Lepo		20 Sek
3		Jalkojen siksak-liike	60 Sek

P4P

Tämä on harjoitus PDF-muodossa. Sovelluksessa koet täyden kokemuksen.

Tässä on tekninen rakenne. Sovelluksessa löydät rikkaamman ja dynaamisemman kokemuksen.

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.