100 Kcal

Aloittelija | 14 min

1		Peppupotkut	25 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Vuorohypyt	25 Sek
		Lepo	20 Sek
3		Pulssi-squats	20 Sek
4		Haarahyppy	25 Sek
		Lepo	20 Sek
5		Kyykkyhypyt	20 Sek
6		Vuorohypyt	25 Sek
		Lepo	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bend and Reach -hyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
8		Vaihtohyppy	20 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Vuorohypyt	30 Sek
		Lepo	10 Sek
10		Bend and Reach -hyppy	30 Sek
		Lepo	15 Sek
11		Plié-kyykky, kädet pään yllä	20 Sek
		Lepo	10 Sek
12		Haarahyppy	25 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Lankku	30 Sek
	Lepo		10 Sek
14		Vuorohypyt	30 Sek
	Lepo		15 Sek
15		Haarahyppy	30 Sek
	Lepo		15 Sek
16		Vuorohypyt	30 Sek
	Lepo		5 Sek
17		Lankku	30 Sek
	Lepo		5 Sek
18		Peppupotkut	20 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Vuorohypyt	30 Sek
		Lepo	5 Sek
20		Plié-kyykky, kädet pään yllä	20 Sek
		Lepo	5 Sek
21		Haarahyppy	20 Sek
		Lepo	10 Sek
22		Haarahyppy	20 Sek
		Lepo	10 Sek
23		Peppupotkut	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

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

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

- 🎬 Video-opas täydellisillä animaatioilla
- 🎵 Oma musiikki parempaan harjoitteluun
- ⚙️ Mukautettava ajastin ja asetukset
- 📅 Progressiiviset ohjelmat 30, 60 ja 90 päivälle
- ✨ Tekoälyn luomat uudet harjoitukset

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.