100 Kcal

Keskitaso | 11 min

1		Haarahyppy	30 Sek
2		Vuorohypyt	30 Sek
		Lepo	20 Sek
3		Peppupotkut	40 Sek
		Lepo	10 Sek
4		Kyykkyhypyt	25 Sek
5		Vuorohypyt	20 Sek
6		Bend and Reach -hyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
7		Vaihtohyppy	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Vuorohypyt	30 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Plié-kyykky, kädet pään yllä	20 Sek
10		Haarahyppy	25 Sek
		Lepo	10 Sek
11		Lankku	30 Sek
12		Vuorohypyt	30 Sek
		Lepo	10 Sek
13		Haarahyppy	30 Sek
14		Vuorohypyt	30 Sek
		Lepo	5 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Lankku	30 Sek
16		Peppupotkut	30 Sek
	Lepo		10 Sek
17		Vuorohypyt	30 Sek
18		Plié-kyykky, kädet pään yllä	30 Sek
	Lepo		5 Sek
19		Haarahyppy	20 Sek
20		Haarahyppy	20 Sek
	Lepo		10 Sek
21		Peppupotkut	35 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.