# 100 vatsarutistuksen haaste

Edistynyt | 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen | x25 Toistot |
| | Lepo | | 15 Sek |
| 2 |  | Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen | x25 Toistot |
| | Lepo | | 15 Sek |
| 3 |  | Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen | x25 Toistot |
| | Lepo | | 15 Sek |
| 4 |  | Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen | x25 Toistot |

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.