174 kcal

Edistynyt | 19 min

1		Vuorikiipeilijäliike	40 Sek
2		Haarahyppy	45 Sek
	Lepo		20 Sek
3		Täysi pystysuora crunch	50 Sek
4		Yleisliikkeet	40 Sek
	Lepo		20 Sek
5		Polkupyörärutistus	45 Sek
6		Kyykky	40 Sek
7		Jalkojen siksak-liike	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
9		Haarahyppy	40 Sek
	Lepo		20 Sek
10		Yleisliike	40 Sek
11		Täysi pystysuora crunch	45 Sek
	Lepo		20 Sek
12		Käänteinen crunch	45 Sek
13		Haarahyppy	45 Sek
14		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	45 Sek
15		Peppupotkut	45 Sek
16		Jalkatyöntö	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			**20 Sek**
17		Vuorikiipeilijäliike	**45** Sek
18		Käänteinen crunch	**45** Sek
19		Paikallaan juoksu polven nostolla	**45** Sek
20		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	**45** Sek
21		Haarahyppy	**45** Sek
22		Jalkatyöntö	**45** Sek
23		Peppupotkut	**30** Sek
24		Vuorikiipeilijäliike	**25** 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.