2&2 – vatsalihakset

Keskitaso | 7 min

1		Täysi pystysuora crunch	60 Sek
		Lepo	15 Sek
2		Täysi pystysuora crunch	60 Sek
		Lepo	15 Sek
3		Foot 2 Foot Crunch	60 Sek
		Lepo	15 Sek
4		Foot 2 Foot Crunch	60 Sek
		Lepo	15 Sek
5		Jalkatyöntö	60 Sek
		Lepo	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Jalkatyöntö	60 Sek

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.