200 Kcal

Keskitaso | 26 min

1		Jumping Lunges	30 Sek
		Lepo	20 Sek
2		Yleisliike	30 Sek
		Lepo	20 Sek
3		Vuorikiipeilijäliike	45 Sek
		Lepo	30 Sek
4		Haarahyppy	45 Sek
		Lepo	15 Sek
5		Jumping Lunges	40 Sek
		Lepo	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Yleisliike	40 Sek
7		Haarahyppy	40 Sek
	Lepo		30 Sek
8		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	40 Sek
9		Vuorikiipeilijäliike	40 Sek
	Lepo		20 Sek
10		Käänteinen crunch	30 Sek
11		Yleisliike	35 Sek
	Lepo		30 Sek
12		Täysi pystysuora crunch	30 Sek
13		Haarahyppy	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Istumaannousu kädet lepoasennossa	30 Sek
		Lepo	20 Sek
15		Haarahyppy varvaskosketuksella	30 Sek
		Lepo	20 Sek
16		Haarahyppy varvaskosketuksella	30 Sek
		Lepo	20 Sek
17		Vuorohypyt	30 Sek
		Lepo	20 Sek
18		Vuorohypyt	30 Sek
		Lepo	20 Sek
19		Kohotettu vatsarutistus	40 Sek
20		Bend and Reach -hyppy	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			**20 Sek**
21		Kohotettu vatsarutistus	**40** Sek
22		Bend and Reach -hyppy	**40** Sek
23		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	**40** Sek
Lepo			**20 Sek**
24		Täysi pystysuora crunch	**40** Sek
25		Jumping Lunges	**30** Sek
Lepo			**20 Sek**
26		Polkupyörärutistus	**40** Sek
27		Kyykky	**40** Sek
28		Jalkojen siksak-liike	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
30		Haarahyppy	40 Sek
		Lepo	20 Sek
31		Yleisliike	40 Sek
32		Täysi pystysuora crunch	35 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.