207 kcal

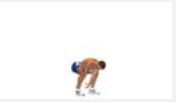
Keskitaso | 25 min

1		Haarahyppy	60 Sek
		Lepo	15 Sek
2		Yleisliike	60 Sek
		Lepo	10 Sek
3		Haarahyppy	60 Sek
		Lepo	30 Sek
4		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	60 Sek
5		Vuorikiipeilijäliike	60 Sek
		Lepo	20 Sek
6		Käänteinen crunch	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Yleisliike	35 Sek
		Lepo	30 Sek
8		Täysi pystysuora crunch	30 Sek
9		Haarahyppy	60 Sek
10		Istumaannousu kädet lepoasennossa	30 Sek
		Lepo	20 Sek
11		Haarahyppy varvaskosketuksella	30 Sek
		Lepo	20 Sek
12		Haarahyppy varvaskosketuksella	30 Sek
		Lepo	20 Sek
13		Vuorohypyt	60 Sek
		Lepo	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Vuorohypyt	60 Sek
		Lepo	20 Sek
15		Kohotettu vatsarutistus	40 Sek
16		Bend and Reach -hyppy	40 Sek
		Lepo	20 Sek
17		Kohotettu vatsarutistus	40 Sek
18		Bend and Reach -hyppy	40 Sek
19		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	40 Sek
		Lepo	20 Sek
20		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
21		Jumping Lunges	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			**20 Sek**
22		**Polkupyörärutistus**	**40** Sek
23		**Kyykky**	**40** Sek
24		**Jalkojen siksak-liike**	**40** Sek
25		**Täysi pystysuora crunch**	**40** Sek
26		**Haarahyppy**	**40** Sek
Lepo			**20 Sek**
27		**Yleisliike**	**40** Sek
28		**Täysi pystysuora crunch**	**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.