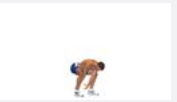
251 kcal

Edistynyt | 28 min

1		Vuorikiipeilijäliike	40 Sek
2		Haarahyppy	45 Sek
	Lepo		20 Sek
3		Vuorikiipeilijäliike	50 Sek
	Lepo		20 Sek
4		Käänteinen crunch	45 Sek
	Lepo		20 Sek
5		Täysi pystysuora crunch	45 Sek
	Lepo		20 Sek
6		Istumaannousu kädet lepoasennossa	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Haarahyppy varvaskosketuksella	45 Sek
8		Vuorohypyt	40 Sek
	Lepo		20 Sek
9		Kohotettu vatsarutistus	40 Sek
10		Bend and Reach -hyppy	40 Sek
11		Kohotettu vatsarutistus	40 Sek
12		Bend and Reach -hyppy	40 Sek
13		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	40 Sek
	Lepo		20 Sek
14		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
15		Yleisliikkeet	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			**20 Sek**
16		**Polkupyörärutistus**	**40** Sek
17		**Kyykky**	**40** Sek
18		**Jalkojen siksak-liike**	**40** Sek
19		**Täysi pystysuora crunch**	**40** Sek
20		**Haarahyppy**	**40** Sek
Lepo			**20 Sek**
21		**Yleisliike**	**40** Sek
22		**Täysi pystysuora crunch**	**45** Sek
Lepo			**20 Sek**
23		**Käänteinen crunch**	**45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Haarahyppy	45 Sek
25		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	45 Sek
26		Peppupotkut	45 Sek
27		Jalkatyöntö	45 Sek
	Lepo		20 Sek
28		Vuorikiipeilijäliike	45 Sek
29		Käänteinen crunch	45 Sek
30		Paikallaan juoksu polven nostolla	45 Sek
31		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	45 Sek
32		Haarahyppy	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Jalkatyöntö	45 Sek
34		Peppupotkut	30 Sek
35		Vuorikiipeilijäliike	25 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.