280 kcal

Edistynyt | 31 min

1		Vuorikiipeilijäliike	40 Sek
2		Haarahyppy	45 Sek
	Lepo		20 Sek
3		Haarahyppy	60 Sek
	Lepo		20 Sek
4		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	45 Sek
5		Vuorikiipeilijäliike	50 Sek
	Lepo		20 Sek
6		Käänteinen crunch	40 Sek
7		Yleisliike	35 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			20 Sek
8		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
9		Haarahyppy	40 Sek
Lepo			20 Sek
10		Istumaannousu kädet lepoasennossa	40 Sek
11		Haarahyppy varvaskosketuksella	45 Sek
12		Vuorohypyt	40 Sek
Lepo			20 Sek
13		Kohotettu vatsarutistus	40 Sek
14		Bend and Reach -hyppy	40 Sek
15		Kohotettu vatsarutistus	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Bend and Reach -hyppy	40 Sek
17		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	40 Sek
	Lepo		20 Sek
18		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
19		Yleisliikkeet	40 Sek
	Lepo		20 Sek
20		Polkupyörärutistus	40 Sek
21		Kyykky	40 Sek
22		Jalkojen siksak-liike	40 Sek
23		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
24		Haarahyppy	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			**20 Sek**
25		● **Yleisliike**	**40** Sek
26		● **Täysi pystysuora crunch**	**45** Sek
Lepo			**20 Sek**
27		● **Käänteinen crunch**	**45** Sek
28		● **Haarahyppy**	**45** Sek
29		● **Istumaannousu käsivarret ristikkäin**	**45** Sek
30		● **Peppupotkut**	**45** Sek
31		● **Jalkatyöntö**	**45** Sek
Lepo			**20 Sek**
32		● **Vuorikiipeilijäliike**	**45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Käänteinen crunch	45 Sek
34		Paikallaan juoksu polven nostolla	45 Sek
35		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	45 Sek
36		Haarahyppy	45 Sek
37		Jalkatyöntö	45 Sek
38		Peppupotkut	30 Sek
39		Vuorikiipeilijäliike	25 Sek

P4P

Tämä on harjoitus PDF-muodossa. Sovelluksessa koet täyden kokemuksen.

Tässä on tekninen rakenne. Sovelluksessa löydät rikkaamman ja dynaamisemman kokemuksen.

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.