300 Kcal

Edistynyt | 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo **20 Sek**

14		Istumaannousu kädet lepoasennossa	**40** Sek
15		Haarahyppy varvaskosketuksella	**45** Sek
16		Vuorohypyt	**40** Sek

Lepo **20 Sek**

17		Kohotettu vatsarutistus	**40** Sek
18		Bend and Reach -hyppy	**40** Sek
19		Kohotettu vatsarutistus	**40** Sek
20		Bend and Reach -hyppy	**40** Sek
21		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	**40** Sek

Lepo **20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
23		Yleisliikkeet	40 Sek
	Lepo		20 Sek
24		Polkupyörärutistus	40 Sek
25		Kyykky	40 Sek
26		Jalkojen siksak-liike	40 Sek
27		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
28		Haarahyppy	40 Sek
	Lepo		20 Sek
29		Yleisliike	40 Sek
30		Täysi pystysuora crunch	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			**20 Sek**
31		Käänteinen crunch	**45** Sek
32		Haarahyppy	**45** Sek
33		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	**45** Sek
34		Peppupotkut	**45** Sek
35		Jalkatyöntö	**45** Sek
Lepo			**20 Sek**
36		Vuorikiipeilijäliike	**45** Sek
37		Käänteinen crunch	**45** Sek
38		Paikallaan juoksu polven nostolla	**45** Sek
39		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	**45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Haarahyppy	45 Sek
41		Jalkatyöntö	45 Sek
42		Peppupotkut	30 Sek
43		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.