318 kcal

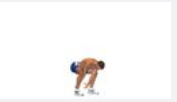
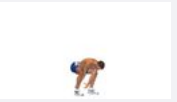
Edistynyt | 35 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Vuorikiipeilijäliike	60 Sek
		Lepo	20 Sek
9		Käänteinen crunch	40 Sek
10		Yleisliike	35 Sek
		Lepo	20 Sek
11		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
12		Haarahyppy	60 Sek
		Lepo	20 Sek
13		Istumaannousu kädet lepoasennossa	40 Sek
14		Haarahyppy varvaskosketuksella	45 Sek
15		Vuorohypyt	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			20 Sek
16		Kohotettu vatsarutistus	40 Sek
17		Bend and Reach -hyppy	60 Sek
18		Kohotettu vatsarutistus	40 Sek
19		Bend and Reach -hyppy	60 Sek
20		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	30 Sek
Lepo			20 Sek
21		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
22		Yleisliikkeet	40 Sek
Lepo			20 Sek
23		Polkupyörärutistus	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Kyykky	40 Sek
25		Jalkojen siksak-liike	40 Sek
26		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
27		Haarahyppy	40 Sek
	Lepo		20 Sek
28		Yleisliike	40 Sek
29		Täysi pystysuora crunch	45 Sek
	Lepo		20 Sek
30		Käänteinen crunch	45 Sek
31		Haarahyppy	45 Sek
32		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Peppupotkut	45 Sek
34		Jalkatyöntö	45 Sek
	Lepo		20 Sek
35		Vuorikiipeilijäliike	45 Sek
36		Käänteinen crunch	45 Sek
37		Paikallaan juoksu polven nostolla	45 Sek
38		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	45 Sek
39		Haarahyppy	45 Sek
40		Jalkatyöntö	45 Sek
41		Peppupotkut	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		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.