336 kcal

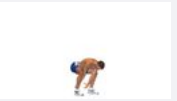
Edistynyt | 37 min

1		Haarahyppy	45 Sek
2		Peppupotkut	45 Sek
	Lepo		20 Sek
3		Haarahyppy	60 Sek
4		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	40 Sek
	Lepo		20 Sek
5		Lankku	20 Sek
6		Haarahyppy	40 Sek
7		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Vuorikiipeilijäliike	40 Sek
	Lepo		20 Sek
9		Käänteinen crunch	30 Sek
10		Yleisliike	35 Sek
11		Lankku	40 Sek
	Lepo		15 Sek
12		Täysi pystysuora crunch	30 Sek
13		Haarahyppy	30 Sek
14		Istumaannousu kädet lepoasennossa	30 Sek
	Lepo		15 Sek
15		Haarahyppy varvaskosketuksella	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Lankku	40 Sek
17		Vuorohypyt	40 Sek
	Lepo		15 Sek
18		Vuorohypyt	40 Sek
19		Kohotettu vatsarutistus	40 Sek
20		Bend and Reach -hyppy	40 Sek
	Lepo		15 Sek
21		Kohotettu vatsarutistus	40 Sek
22		Lankku	30 Sek
23		Bend and Reach -hyppy	40 Sek
24		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo **15 Sek**

25  Täysi pystysuora crunch **40** Sek

26  Jumping Lunges **30** Sek

27  Lankku **40** Sek

Lepo **15 Sek**

28  Polkupyörärutistus **40** Sek

29  Kyykky **40** Sek

30  Jalkojen siksak-liike **40** Sek

31  Lankku **40** Sek

Lepo **15 Sek**

32  Täysi pystysuora crunch **40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Haarahyppy	40 Sek
		Lepo	15 Sek
34		Yleisliike	40 Sek
35		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
		Lepo	15 Sek
36		Käänteinen crunch	45 Sek
37		Vuorohypyt	45 Sek
		Lepo	15 Sek
38		Käänteinen crunch	45 Sek
39		Vuorohypyt	45 Sek
		Lepo	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Paikallaan juoksu polven nostolla	40 Sek
41		Käänteinen crunch	45 Sek
42		Jalkojen siksak-liike	45 Sek
	Lepo		15 Sek
43		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	40 Sek
44		Haarahyppy	45 Sek
45		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
46		Paikallaan juoksu polven nostolla	40 Sek
	Lepo		15 Sek
47		Jalkojen siksak-liike	40 Sek
48		Haarahyppy	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Täysi pystysuora crunch	30 Sek
50		Peppupotkut	40 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.