344 kcal

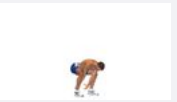
Edistynyt | 38 min

1		Vuorikiipeilijäliike	50 Sek
		Lepo	20 Sek
2		Yleisliike	30 Sek
		Lepo	20 Sek
3		Haarahyppy	60 Sek
		Lepo	20 Sek
4		Haarahyppy	60 Sek
5		Yleisliikkeet	60 Sek
		Lepo	20 Sek
6		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Vuorikiipeilijäliike	60 Sek
		Lepo	20 Sek
8		Yleisliike	40 Sek
		Lepo	20 Sek
9		Käänteinen crunch	40 Sek
10		Yleisliike	35 Sek
		Lepo	20 Sek
11		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
12		Haarahyppy	40 Sek
		Lepo	20 Sek
13		Istumaannousu kädet lepoasennossa	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Haarahyppy varvaskosketuksella	60 Sek
15		Vuorohypyt	60 Sek
	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	40 Sek
	Lepo		20 Sek
21		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
22		Yleisliikkeet	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			**20 Sek**
23		Polkupyörärutistus	**40** Sek
24		Kyykky	**40** Sek
25		Jalkojen siksak-liike	**40** Sek
26		Täysi pystysuora crunch	**40** Sek
27		Haarahyppy	**60** Sek
Lepo			**20 Sek**
28		Yleisliike	**60** Sek
29		Täysi pystysuora crunch	**45** Sek
Lepo			**20 Sek**
30		Käänteinen crunch	**45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		Haarahyppy	60 Sek
32		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	45 Sek
33		Peppupotkut	60 Sek
34		Jalkatyöntö	45 Sek

Lepo **20 Sek**

35		Vuorikiipeilijäliike	45 Sek
36		Käänteinen crunch	45 Sek
37		Paikallaan juoksu polven nostolla	60 Sek
38		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	45 Sek
39		Haarahyppy	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Jalkatyöntö	45 Sek
41		Peppupotkut	60 Sek
42		Vuorikiipeilijäliike	45 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.