375 kcal

Edistynyt | 41 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Lunges	40 Sek

Lepo **20 Sek**

9		Yleisliike	40 Sek
10		Lankku	40 Sek
11		Haarahyppy	40 Sek
12		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	40 Sek
13		Vuorikiipeilijäliike	40 Sek

Lepo **20 Sek**

14		Käänteinen crunch	30 Sek
15		Yleisliike	35 Sek
16		Lankku	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			15 Sek
17		Täysi pystysuora crunch	30 Sek
18		Haarahyppy	30 Sek
19		Istumaannousu kädet lepoasennossa	30 Sek
Lepo			15 Sek
20		Haarahyppy varvaskosketuksella	30 Sek
21		Lankku	40 Sek
22		Vuorohypyt	40 Sek
Lepo			15 Sek
23		Vuorohypyt	40 Sek
24		Kohotettu vatsarutistus	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Bend and Reach -hyppy	40 Sek
		Lepo	15 Sek
26		Kohotettu vatsarutistus	40 Sek
27		Lankku	30 Sek
28		Bend and Reach -hyppy	40 Sek
29		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	40 Sek
		Lepo	15 Sek
30		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
31		Jumping Lunges	30 Sek
32		Lankku	40 Sek
		Lepo	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Polkupyörärutistus	40 Sek
34		Kyykky	40 Sek
35		Jalkojen siksak-liike	40 Sek
36		Lankku	40 Sek

Lepo **15 Sek**

37		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
38		Haarahyppy	40 Sek

Lepo **15 Sek**

39		Yleisliike	40 Sek
40		Täysi pystysuora crunch	40 Sek

Lepo **15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Haarahyppy	45 Sek
50		Täysi pystysuora crunch	40 Sek
51		Paikallaan juoksu polven nostolla	40 Sek
	Lepo		15 Sek
52		Jalkojen siksak-liike	40 Sek
53		Haarahyppy	40 Sek
54		Täysi pystysuora crunch	30 Sek
55		Peppupotkut	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.