487 kcal

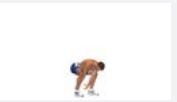
Edistynyt | 53 min

1		Vuorikiipeilijäliike	60 Sek
		Lepo	20 Sek
2		Yleisliike	60 Sek
		Lepo	20 Sek
3		Haarahyppy	60 Sek
		Lepo	20 Sek
4		Haarahyppy	60 Sek
5		Yleisliikkeet	60 Sek
		Lepo	10 Sek
6		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Haarahyppy varvaskosketuksella	60 Sek
15		Vuorohypyt	60 Sek
	Lepo		20 Sek
16		Kohotettu vatsarutistus	60 Sek
17		Bend and Reach -hyppy	60 Sek
18		Kohotettu vatsarutistus	60 Sek
19		Bend and Reach -hyppy	60 Sek
20		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	60 Sek
	Lepo		10 Sek
21		Täysi pystysuora crunch	60 Sek
22		Yleisliikkeet	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			10 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			10 Sek
28		Yleisliike	60 Sek
29		Täysi pystysuora crunch	45 Sek
Lepo			10 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		15 Sek
35		Vuorikiipeilijäliike	60 Sek
36		Käänteinen crunch	45 Sek
37		Paikallaan juoksu polven nostolla	60 Sek
38		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	45 Sek
	Lepo		15 Sek
39		Haarahyppy	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Jalkatyöntö	45 Sek
41		Peppupotkut	60 Sek
42		Vuorikiipeilijäliike	60 Sek
	Lepo		15 Sek
43		Peppupotkut	60 Sek
	Lepo		15 Sek
44		Haarahyppy	60 Sek
	Lepo		10 Sek
45		Vuorikiipeilijäliike	60 Sek
	Lepo		10 Sek
46		Haarahyppy	60 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47  Vuorikiipeilijäliike 60 Sek

Lepo 10 Sek

48  Istumaannousu käsivarret ristikkäin x60 Toistot

Lepo 10 Sek

49  Istumaannousu kädet lepoasennossa x60 Toistot

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.