5 minuutin lankku

Aloittelija | ⏱ 4 min

1		Lankku	45 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Sivulankku	15 Sek
		Lepo	10 Sek
3		Buzz Saw -lankku	30 Sek
		Lepo	10 Sek
4		Sivulankku	15 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Lankku	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Side plank with crossed legs	15 Sek
		Lepo	10 Sek
7		Lankku	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.