50 Kcal

Aloittelija | 9 min

1		Peppupotkut	30 Sek
		Lepo	20 Sek
2		Paikallaan juoksu polven nostolla	15 Sek
		Lepo	20 Sek
3		Haarahyppy kyykyllä	30 Sek
		Lepo	20 Sek
4		Vaihtohyppy	15 Sek
		Lepo	20 Sek
5		Paikallaan juoksu polven nostolla	15 Sek
		Lepo	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Peppupotkut	30 Sek
		Lepo	20 Sek
7		Vuorohypyt	30 Sek
		Lepo	20 Sek
8		Haarahyppy	20 Sek
		Lepo	20 Sek
9		Squat Jack -kyykky	20 Sek
		Lepo	20 Sek
10		Haarahyppy	20 Sek
		Lepo	20 Sek
11		Vuorohypyt	30 Sek
		Lepo	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Paikallaan juoksu polven nostolla	20 Sek
13		Vuorohypyt	15 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.