50 Kcal

Keskitaso | 7 min

1		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Paikallaan juoksu polven nostolla	20 Sek
		Lepo	10 Sek
3		Kyykkyhypyt	20 Sek
		Lepo	10 Sek
4		Vaihtohyppy	20 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Paikallaan juoksu polven nostolla	15 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
		Lepo	10 Sek
7		Vuorohypyt	30 Sek
		Lepo	10 Sek
8		Haarahyppy	25 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Squat Jack -kyykky	20 Sek
		Lepo	10 Sek
10		Haarahyppy	20 Sek
		Lepo	10 Sek
11		Vuorohypyt	20 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Paikallaan juoksu polven nostolla	20 Sek
13		Vuorohypyt	20 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.