50 Kcal

Edistynyt | 5 min

1		Vuorikiipeilijäliike	20 Sek
2		Yleisliike	20 Sek
3		Haarahyppy	20 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
5		Yleisliike	25 Sek
6		Vuorohypyt	25 Sek
	Lepo		10 Sek
7		Haarahyppy	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Yleisliikkeet	30 Sek

Lepo **10 Sek**

9		Peppupotkut	30 Sek
10		Pulssi-squats	30 Sek
11		Vuorohypyt	30 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.