685 kcal

Edistynyt | 74 min

1		Vuorikiipeilijäliike	60 Sek
	Lepo		20 Sek
2		Vuorikiipeilijäliike	50 Sek
	Lepo		10 Sek
3		Vuorikiipeilijäliike	40 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Peppupotkut	60 Sek
5		Paikallaan juoksu polven nostolla	60 Sek
	Lepo		10 Sek
6		Yleisliike	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo **10 Sek**

7  **Haarahyppy** **60** Sek

Lepo **10 Sek**

8  **Haarahyppy** **60** Sek

Lepo **10 Sek**

9  **Haarahyppy** **60** Sek

Lepo **10 Sek**

10  **Yleisliikkeet** **60** Sek

Lepo **10 Sek**

11  **Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen** **60** Sek

12  **Vuorikiipeilijäliike** **60** Sek

Lepo **20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Yleisliike	60 Sek

Lepo **20 Sek**

14		Käänteinen crunch	60 Sek
15		Yleisliike	60 Sek

Lepo **10 Sek**

16		Täysi pystysuora crunch	60 Sek
17		Haarahyppy	60 Sek

Lepo **20 Sek**

18		Istumaannousu kädet lepoasennossa	60 Sek
19		Haarahyppy varvaskosketuksella	60 Sek
20		Vuorohypyt	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			**20 Sek**
21		Vuorohypyt	**60** Sek
22		Kohotettu vatsarutistus	**60** Sek
23		Bend and Reach -hyppy	**60** Sek
24		Kohotettu vatsarutistus	**60** Sek
25		Bend and Reach -hyppy	**60** Sek
26		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	**60** Sek
Lepo			**10 Sek**
27		Täysi pystysuora crunch	**60** Sek
28		Yleisliikkeet	**60** Sek
Lepo			**10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Polkupyörärutistus	60 Sek
30		Kyykky	60 Sek
31		Jalkojen siksak-liike	60 Sek
32		Täysi pystysuora crunch	60 Sek
33		Haarahyppy	60 Sek

Lepo **10 Sek**

34		Yleisliike	60 Sek
35		Täysi pystysuora crunch	60 Sek

Lepo **10 Sek**

36		Käänteinen crunch	60 Sek
37		Haarahyppy	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	60 Sek
		Lepo	10 Sek
39		Peppupotkut	60 Sek
40		Jalkatyöntö	60 Sek
		Lepo	15 Sek
41		Vuorikiipeilijäliike	60 Sek
42		Käänteinen crunch	60 Sek
		Lepo	10 Sek
43		Paikallaan juoksu polven nostolla	60 Sek
44		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	45 Sek
		Lepo	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		Haarahyppy	45 Sek
46		Jalkatyöntö	60 Sek
	Lepo		10 Sek
47		Peppupotkut	60 Sek
48		Vuorikiipeilijäliike	60 Sek
	Lepo		15 Sek
49		Peppupotkut	60 Sek
	Lepo		15 Sek
50		Haarahyppy	60 Sek
	Lepo		10 Sek
51		Vuorikiipeilijäliike	60 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		Haarahyppy	60 Sek
		Lepo	10 Sek
53		Vuorikiipeilijäliike	60 Sek
		Lepo	10 Sek
54		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	x60 Toistot
		Lepo	10 Sek
55		Istumaannousu kädet lepoasennossa	x60 Toistot
		Lepo	10 Sek
56		Haarahyppy	60 Sek
57		Vuorohypyt	60 Sek
		Lepo	10 Sek
58		Haarahyppy	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		Vuorohypyt	60 Sek
		Lepo	10 Sek
60		Vuorikiipeilijäliike	40 Sek
61		Vuorohypyt	60 Sek
62		Vuorikiipeilijäliike	60 Sek
		Lepo	10 Sek
63		Vuorohypyt	60 Sek
64		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	60 Sek
		Lepo	10 Sek
65		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	60 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66		Paikallaan juoksu polven nostolla	60 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.