7 Minute Workout

Aloittelija | 7 min | 69 Kcal

1		Haarahyppy	20 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Punnerrus	20 Sek
		Lepo	10 Sek
3		Hindupunnerrus	20 Sek
		Lepo	10 Sek
4		Peppupotkut	20 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Kylkilankku kierrolla	20 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Timanttipunnerrukset (polviasento)	20 Sek
		Lepo	10 Sek
7		Haarahyppy	20 Sek
		Lepo	10 Sek
8		Vaihtopotkut	20 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Istumaannousu	20 Sek
		Lepo	10 Sek
10		Haarahyppy	20 Sek
		Lepo	10 Sek
11		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	20 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Yleisliikkeet	20 Sek
		Lepo	10 Sek
13		Kyykky	20 Sek
		Lepo	10 Sek
14		Paikallaan juoksu polven nostolla	20 Sek

Abify

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.