7 Minute Workout

Aloittelija | 8 min | 78 Kcal

1		Haarahyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Seinäistunta	30 Sek
		Lepo	10 Sek
3		Punnerrus	30 Sek
		Lepo	10 Sek
4		Istumaannousu	30 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Askelnousu Penkki / Tuoli	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Kyykky 30 Sek

Lepo 10 Sek

7  Ojentajalihaksen penkkidippi 30 Sek

Penkki / Tuoli

Lepo 10 Sek

8  Lankku 30 Sek

Lepo 10 Sek

9  Paikallaan juoksu polven nostolla 30 Sek

Lepo 10 Sek

10  Askelkyykky 30 Sek

Lepo 10 Sek

11  Punnerrus ja vartalon kierto 30 Sek

Lepo 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Sivulankku	30 Sek

Quickify

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.