7 Minute Workout - Level 2

Aloittelija | 8 min | 78 Kcal

1		Kyykkyhypyt	30 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Lantion ojennus	30 Sek
		Lepo	10 Sek
3		Timanttipunnerrukset (polviasento)	30 Sek
		Lepo	10 Sek
4		Yhden jalan venytys	30 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Askelkyykyt	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Silta jalat yhdessä** 30 Sek

Lepo 10 Sek

7  **Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä**

Penkki / Tuoli

30 Sek

Lepo 10 Sek

8  **Lattiamoppi** 30 Sek

Lepo 10 Sek

9  **Haarahyppy kyykyllä** 30 Sek

Lepo 10 Sek

10  **Puolten vaihtaminen** 30 Sek

Lepo 10 Sek

11  **Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä** 30 Sek

Lepo 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Jalkatyöntö	30 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.