7 minuutin pakaratreeni

Aloittelija | 8 min

1		Paikallaan juoksu polven nostolla	30 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Kyykky	30 Sek
		Lepo	10 Sek
3		Lantion ojennus ristiin	30 Sek
		Lepo	10 Sek
4		Yhden jalan silta	30 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Superman-liike	30 Sek
		Lepo	10 Sek
7		Peppupotkut	30 Sek
		Lepo	10 Sek
8		Jalannosto	30 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Yleisliike	30 Sek
		Lepo	10 Sek
10		Askelnousu Penkki / Tuoli	30 Sek
		Lepo	10 Sek
11		Haarahyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Lankku	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.