7 minuutin treeni

Aloittelija | 8 min

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 Penkki / Tuoli	30 Sek
		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

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.