70 Kcal

Keskitaso | 7 min

1		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	40 Sek
2		Käänteinen crunch	40 Sek
3		Peppupotkut	30 Sek
4		Polkupyörärutistus	40 Sek
5		Jalkatyöntö	40 Sek
6		Paikallaan juoksu polven nostolla	35 Sek
7		Täysi pystysuora crunch	35 Sek
8		Kahden jalan ojennus	30 Sek
9		Haarahyppy	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Flutter-potku	30 Sek
11		Jalkatyöntö	30 Sek
12		Haarahyppy	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.