# 70 Kcal

Keskitaso | 7 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä | 40 Sek |
| 2 |  | Vuorikiipeilijäliike | 30 Sek |
| 3 |  | Polvipunnerrus | 40 Sek |
| 4 |  | Vuorohypyt | 30 Sek |
| 5 |  | Timanttipunnerrukset (polviasento) | 40 Sek |
| 6 |  | Vuorikiipeilijäliike | 10 Sek |
| 7 |  | Hindupunnerrus | 30 Sek |
| 8 |  | Vuorikiipeilijäliike | 30 Sek |
| 9 |  | Tähtipunnerrus | 30 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 |  | Vuorohypyt | 30 Sek |
| 11 |  | Timanttipunnerrukset (polviasento) | 40 Sek |
| 12 |  | Peppupotkut | 30 Sek |
| 13 |  | Polvipunnerrus | 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.