70 Kcal

Aloittelija | 9 min

1		Bend and Reach -hyppy	30 Sek
2		Vuorohypyt	30 Sek
	Lepo		15 Sek
3		Haarahyppy kyykyllä	30 Sek
4		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
	Lepo		15 Sek
5		Plié-kyykky, kädet pään yllä	30 Sek
6		Kyykky sivupotkulla	15 Sek
	Lepo		15 Sek
7		Pulssi-squats	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

		Lepo	15 Sek
8		Vuorohypyt	40 Sek
		Lepo	15 Sek
9		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
		Lepo	15 Sek
10		Pulssi-squats	40 Sek
		Lepo	20 Sek
11		Squat Jack -kyykky	35 Sek
		Lepo	20 Sek
12		Squat Jack -kyykky	30 Sek
		Lepo	20 Sek
13		Paikallaan juoksu polven nostolla	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.