70 Kcal

Aloittelija | 7 min

1		Lantion ojennus	40 Sek
2		Bend and Reach -hyppy	40 Sek
	Lepo		15 Sek
3		Yhden jalan silta	10 Sek
4		Pulssi-squats	40 Sek
	Lepo		15 Sek
5		Silta jalat yhdessä	40 Sek
6		Plié-kyykky, kädet pään yllä	40 Sek
	Lepo		15 Sek
7		Puolten vaihtaminen	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Plié-kyykky, kädet pään yllä	40 Sek
		Lepo	15 Sek
9		Lateral swings with straight leg	10 Sek
10		Pulssi-squats	40 Sek
		Lepo	15 Sek
11		Keskitetty lantion ojennus	15 Sek
12		Pulssi-squats	40 Sek

P4P

Tämä on harjoitus PDF-muodossa.
Sovelluksessa koet täyden kokemuksen.

Tässä on tekninen rakenne. Sovelluksessa löydät rikkaamman ja dynaamisemman kokemuksen.

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.