8 minuutin jalkatreeni

Aloittelija | 8 min

1		Peppupotkut	20 Sek
2		Pohjenostot	x15 Toistot
3		Kyykky	x10 Toistot
	Lepo		30 Sek
4		Peppupotkut	20 Sek
5		Pohjenostot	x15 Toistot
6		Kyykky	x10 Toistot
	Lepo		30 Sek
7		Askelkyykky	x10 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Pohjenostot	x15 Toistot
9		Kyykky	x10 Toistot
	Lepo		30 Sek
10		Sivusyöksy	x8 Toistot
11		Peppupotkut	20 Sek
12		Pohjenostot	x15 Toistot
	Lepo		30 Sek
13		Askelkyykky	x10 Toistot
14		Paikallaan juoksu polven nostolla	20 Sek
15		Pohjenostot	x15 Toistot

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.