8 minuutin jalkatreeni – Taso 2

Keskitaso | 7 min

1		Haarahyppy	20 Sek
2		Kyykky	x20 Toistot
3		Pohjenostot	x20 Toistot
	Lepo		20 Sek
4		Peppupotkut	20 Sek
5		Siltapohjenousu	x20 Toistot
6		Kyykky sivupotkulla	x20 Toistot
	Lepo		20 Sek
7		Siltapohjenousu	x20 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Kyykky	x20 Toistot
		Lepo	20 Sek
9		Sivusyöksy	x6 Toistot
10		Pohjenostot	x20 Toistot
11		Siltapohjenousu	x20 Toistot

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.