8 minuutin jalkatreeni – Taso 3

Edistynyt | 6 min

1		Siltapohjenousu	x20 Toistot
2		Kyykky	x20 Toistot
3		Pohjenostot	x20 Toistot
	Lepo		15 Sek
4		Kyykky sivupotkulla	x15 Toistot
5		Pohjenostot	x20 Toistot
6		Sivusyöksy	x15 Toistot
	Lepo		15 Sek
7		Vuorikiipeilijäliike	x20 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Kyykky	x20 Toistot
9		Askelkyykky	x10 Toistot
10		Kyykky sivupotkulla	x15 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.