8 minuutin pakaratreeni

Aloittelija | 7 min

1		Lantion ojennus polvi koukistettuna	x15 Toistot
2		Silta	x20 Toistot
	Lepo		30 Sek
3		Askelkyykky	x5 Toistot
4		Lantion ojennus polvi koukistettuna	x15 Toistot
	Lepo		30 Sek
5		Silta	x20 Toistot
6		Askelkyykky	x5 Toistot
	Lepo		30 Sek
7		Lantion ojennus polvi koukistettuna	x15 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Askelkyykky	x5 Toistot

Lepo **30 Sek**

9		Silta	x20 Toistot
10		Lantion ojennus	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.