8 minuutin pakaratreeni – Taso 2

Keskitaso | 5 min

1		Keskitetty lantion ojennus	x15 Toistot
2		Silta	x15 Toistot
3		Askelkyykky	x10 Toistot
	Lepo		20 Sek
4		Askelkyykky	x10 Toistot
5		Keskitetty lantion ojennus	x20 Toistot
6		Askelkyykky	x10 Toistot
	Lepo		20 Sek
7		Keskitetty lantion ojennus	x15 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Silta	x25 Toistot
9		Askelkyykky	x10 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.