8 minuutin pakaratreeni – Taso 3

Edistynyt | 6 min

1		Kyykky	x15 Toistot
2		Sivupotku polvi koukussa	x15 Toistot
3		Jalannosto	x15 Toistot
	Lepo		15 Sek
4		Silta	x15 Toistot
5		Askelkyykky	x15 Toistot
6		Keskitetty lantion ojennus	x15 Toistot
	Lepo		15 Sek
7		Jalannosto	x15 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sivusyöksy	x15 Toistot
9		Kyykky	x15 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.