8 minuutin rintatreeni

Aloittelija | 9 min

1		Polvipunnerrus	x20 Toistot
2		Punnerrukset pitäen polvia penkillä Kohotettu alusta	x15 Toistot
	Lepo		30 Sek
3		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x20 Toistot
4		Atlas-punnerrus 2 Penkkiä / 2 Tuolia	x10 Toistot
	Lepo		30 Sek
5		Polvipunnerrus	x20 Toistot
6		Punnerrukset pitäen polvia penkillä Kohotettu alusta	x15 Toistot
	Lepo		30 Sek
7		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x20 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		**Atlas-punnerrus** 2 Penkkiä / 2 Tuolia	**x10** Toistot
9		**Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä**	**x20** Toistot
	Lepo		**30 Sek**
10		**Punnerrukset pitäen polvia penkillä** Kohotettu alusta	**x15** Toistot
11		**Polvipunnerrus**	**x20** Toistot
12		**Atlas-punnerrus** 2 Penkkiä / 2 Tuolia	**x10** Toistot

P4P

Tämä on harjoitus PDF-muodossa. Sovelluksessa koet täyden kokemuksen.

Tässä on tekninen rakenne. Sovelluksessa löydät rikkaamman ja dynaamisemman kokemuksen.

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.