8 minuutin vatsatreeni – Taso 2

Keskitaso | 10 min

1		Käänteinen crunch	x40 Toistot
2		Jalkatyöntö	x40 Toistot
	Lepo		15 Sek
3		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x20 Toistot
4		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	60 Sek
	Lepo		15 Sek
5		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x60 Toistot
6		Vuorotteleva istumaannousu	x20 Toistot
	Lepo		15 Sek
7		Istumaannousu polvet rintakehään tuoden	x40 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Foot 2 Foot Crunch	**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.