8 minuutin vatsatreeni – Taso 3

Edistynyt | 9 min

1		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x50 Toistot
2		Ylöstyöntyminen käsipainon kanssa Käsipaino	x50 Toistot
	Lepo		15 Sek
3		Kyynärpäät polviin ristikkäin	x25 Toistot
4		Kaksoiskäännös	x50 Toistot
	Lepo		15 Sek
5		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x25 Toistot
6		Jalkojen siksak-liike	x50 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.