8 Minuuttia

Aloittelija | 9 min | 88 Kcal

1		Polvipunnerrus	x20 Toistot
2		Punnerrukset pitäen polvia penkillä Penkki / Tuoli	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 Penkki / Tuoli	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 Penkki / Tuoli	x15 Toistot
11		Polvipunnerrus	x20 Toistot
12		Atlas-punnerrus 2 Penkkiä / 2 Tuolia	x10 Toistot

Chestify

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.