8 Minuuttia - Taso 2

Keskitaso | 8 min | 78 Kcal

1		Punnerrus	x16 Toistot
	Lepo		25 Sek
2		Punnerrus	x16 Toistot
	Lepo		25 Sek
3		Punnerrus	x16 Toistot
	Lepo		25 Sek
4		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x16 Toistot
	Lepo		25 Sek
5		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x16 Toistot
	Lepo		25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä**

x16
Toistot

Lepo **25 Sek**

7



- **Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä**

Penkki / Tuoli

x16
Toistot

Lepo **25 Sek**

8



- **Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä**

Penkki / Tuoli

x16
Toistot

Lepo **25 Sek**

9



- **Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä**

Penkki / Tuoli

x16
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.