8 Minuuttia - Taso 3

Edistynyt | 8 min | 78 Kcal

1		Polvipunnerrus	x30 Toistot
		Lepo	15 Sek
2		Polvipunnerrus	x30 Toistot
		Lepo	15 Sek
3		Punnerrus	x30 Toistot
		Lepo	15 Sek
4		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x30 Toistot
		Lepo	15 Sek
5		Atlas-punnerrus 2 Penkkiä / 2 Tuolia	x25 Toistot
		Lepo	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Punnerrukset pitäen polvia penkillä** Penkki / Tuoli	**x30** Toistot
	Lepo		**15 Sek**
7		**V-punnerrus suljetuin nyrkein**	**x10** Toistot
	Lepo		**15 Sek**
8		**V-punnerrus suljetuin nyrkein**	**x10** Toistot

Chestify

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.