8 Minuuttia - Taso 3

Edistynyt | 6 min | 59 Kcal

1		Siltapohjenousu	x20 Toistot
2		Kyykky	x20 Toistot
3		Pohjenostot	x20 Toistot
	Lepo		15 Sek
4		Kyykky sivupotkulla	x15 Toistot
5		Pohjenostot	x20 Toistot
6		Sivusyöksy	x15 Toistot
	Lepo		15 Sek
7		Vuorikiipeilijäliike	x20 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Kyykky	**x20** Toistot
9		Askelkyykky	**x10** Toistot
10		Kyykky sivupotkulla	**x15** Toistot

Legify

**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.