Alakroppatreeni

Keskitaso | ⏱ 8 min

1		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
	Lepo		10 Sek
2		Kyynärpäät polviin ristikkäin	30 Sek
	Lepo		10 Sek
3		Jumping Lunges	30 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Peppupotkut	30 Sek
	Lepo		10 Sek
5		Kyykkyhypyt	30 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Seinäistunta	30 Sek
		Lepo	10 Sek
7		Kyykky sivupotkulla	30 Sek
		Lepo	10 Sek
8		Käsipainokyykky Käsipaino	30 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Prone Leg Lift Alternated	30 Sek
		Lepo	10 Sek
10		Sivusyöksy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
11		Paikallaan juoksu polven nostolla	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Lateral swings with straight leg	30 Sek

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.