Alavatsalihakset

Aloittelija | 4 min

1		Polkupyörärutistus	20 Sek
2		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x5 Toistot
	Lepo		20 Sek
3		Käänteinen crunch	20 Sek
4		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	20 Sek
	Lepo		20 Sek
5		Jalkojen siksak-liike	20 Sek
6		Polkupyörärutistus	20 Sek
	Lepo		20 Sek
7		Jalkatyöntö	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Käänteinen crunch	20 Sek
		Lepo	20 Sek
9		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x5 Toistot
10		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	20 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.