Alavatsalihakset – Taso 3

Edistynyt | 8 min

1		Käänteinen vatsarutistus	x40 Toistot
2		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	40 Sek
	Lepo		10 Sek
3		Käänteinen crunch	x45 Toistot
	Lepo		10 Sek
4		Jalkojen siksak-liike	20 Sek
5		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x20 Toistot
	Lepo		10 Sek
6		Jalkojen siksak-liike	30 Sek
7		Jalkatyöntö	x30 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			**10 Sek**
8		● **Jalkojen nosto neljässä vaiheessa**	**x20** Toistot
9		● **Jalkojen siksak-liike**	**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.