Boot Camp

Aloittelija | 8 min | 78 Kcal

1		Bend and Reach -hyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
		Lepo	10 Sek
3		Punnerrus	30 Sek
		Lepo	10 Sek
4		V Sit-Ups -liike	30 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Seinäistunta	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Kommando-Plank	30 Sek
		Lepo	10 Sek
7		Flutter-potku	30 Sek
		Lepo	10 Sek
8		Pulssi-squats	30 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Spiderman-punnerrus	30 Sek
		Lepo	10 Sek
10		Polkupyörä selinmakuulla	30 Sek
		Lepo	10 Sek
11		Askelkyykkyhyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Kerähyppy	30 Sek

Quickify

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.