Brasilialaiset pakarat

Aloittelija | 7 min

1		Silta	x30 Toistot
2		Lantion ojennus polvi koukistettuna	x10 Toistot
3		Lateral swings with straight leg	x10 Toistot
4		Keskitetty lantion ojennus	x10 Toistot

Lepo **30 Sek**

5		Silta	x30 Toistot
6		Lantion ojennus polvi koukistettuna	x10 Toistot
7		Lateral swings with straight leg	x10 Toistot
8		Keskitetty lantion ojennus	x10 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo			**30 Sek**
9		Silta	**x30** Toistot
10		Lantion ojennus polvi koukistettuna	**x10** Toistot
11		Lateral swings with straight leg	**x10** Toistot
12		Keskitetty lantion ojennus	**x10** Toistot

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.