Bruce Leen vatsalihakset

Edistynyt | 6 min

1		Vinojen vatsalihasten kierto alaspäin	30 Sek
	Lepo		10 Sek
2		Vinojen vatsalihasten kierto alaspäin	30 Sek
	Lepo		10 Sek
3		V-up tai linkkuveitsi	30 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Jalkatyöntö	x30 Toistot
	Lepo		10 Sek
5		Leveä linkkuveitsi	30 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Lattiamoppi	30 Sek
		Lepo	10 Sek
7		X-Crunch ja polvihalaus	30 Sek
		Lepo	10 Sek
8		Buzz Saw -lankku	30 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Sivupunnerrus	15 Sek

P4P

Tämä on harjoitus PDF-muodossa. Sovelluksessa koet täyden kokemuksen.

Tässä on tekninen rakenne. Sovelluksessa löydät rikkaamman ja dynaamisemman kokemuksen.

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.