Calorie Burn

Aloittelija | 8 min | 78 Kcal

1		Plié-kyykky, kädet pään yllä	30 Sek
	Lepo		10 Sek
2		Haarahyppy varvaskosketuksella	30 Sek
	Lepo		10 Sek
3		Taka-askelkyykky ja potku	30 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Kommando-Plank	30 Sek
	Lepo		10 Sek
5		Vaihtohyppy	30 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Linkkuveitsi sivulle	30 Sek
		Lepo	10 Sek
7		Yhden jalan silta	30 Sek
		Lepo	10 Sek
8		Vaihtopotkut	30 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Sivusyöksy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
10		Kylkilankku kierrolla	30 Sek
		Lepo	10 Sek
11		Tähtipunnerrus	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Stutter-askel	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.