Herätys – vatsalihakset ja kardio

Aloittelija | 5 min

1		Haarahyppy	15 Sek
		Lepo	15 Sek
2		Haarahyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
3		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	x20 Toistot
		Lepo	10 Sek
4		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	20 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Vuorohypyt	20 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	30 Sek
7		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	x30 Toistot
		Lepo	10 Sek
8		Vuorohypyt	30 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.