”Hurja” jalkatreeni

Edistynyt | 10 min

1		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
	Lepo		20 Sek
2		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
	Lepo		20 Sek
3		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
	Lepo		20 Sek
4		Askelkyykky	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
5		Askelkyykky	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Askelkyykky	x10 Toistot
		Lepo	20 Sek
7		Vuorikiipeilijäliike	15 Sek
		Lepo	15 Sek
8		Vuorikiipeilijäliike	15 Sek
		Lepo	15 Sek
9		Vuorikiipeilijäliike	15 Sek
		Lepo	20 Sek
10		Askelkyykky	x10 Toistot
		Lepo	10 Sek
11		Askelkyykky	x10 Toistot
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Askelkyykky	x10 Toistot
		Lepo	20 Sek
13		Pulssi-squats	30 Sek
		Lepo	10 Sek
14		Pulssi-squats	30 Sek
		Lepo	10 Sek
15		Pulssi-squats	30 Sek
		Lepo	10 Sek
16		Pulssi-squats	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.