”Hurja” käsivarsitreeni

Edistynyt | 12 min

1		Hauiskääntö levytangolla Levytanko	20 Sek
	Lepo		10 Sek
2		Vuorottaiset vasarakäännöt Käsipaino	20 Sek
	Lepo		10 Sek
3		Hauiskääntö levytangolla Levytanko	30 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Vuorottaiset vasarakäännöt Käsipaino	30 Sek
	Lepo		30 Sek
5		Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla Käsipaino	30 Sek
	Lepo		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Ojentajalihaksen penkkidippi** Penkki / Tuoli	**30** Sek
	Lepo		**15 Sek**
7		**Ojentajalihaksen kickback** Käsipaino	**30** Sek
	Lepo		**5 Sek**
8		**Dipit kahdella penkillä** 2 Penkkiä / 2 Tuolia	**30** Sek
	Lepo		**30 Sek**
9		**Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla** Käsipaino	**30** Sek
10		**Vuorottainen hauiskääntö istuma-asennossa** Penkki / Tuoli	**x20** Toistot
	Lepo		**30 Sek**
11		**Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla** Käsipaino	**30** Sek
12		**Vuorottainen hauiskääntö istuma-asennossa** Penkki / Tuoli	**x20** Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo **30 Sek**

13 

● **Dipit kahdella penkillä**

2 Penkkiä / 2 Tuolia

30 Sek

14 

● **Hauiskääntö kiertäen**

Käsipaino

30 Sek

Lepo **15 Sek**

15 

● **Dumbbell lateral raises**

Käsipaino

x25 Toistot

Lepo **20 Sek**

16 

● **Dumbbell lateral raises**

Käsipaino

x25 Toistot

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.