”Hurja” käsivarsitreeni – Taso 2

Edistynyt | 20 min

1		**Ojentajalihaksen penkkidippi** Penkki / Tuoli	**x25** Toistot
	Lepo		**25 Sek**
2		**Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla** Käsipaino	**30** Sek
	Lepo		**30 Sek**
3		**Dumbbell lateral raises** Käsipaino	**x25** Toistot
	Lepo		**25 Sek**
4		**Rear raise** Käsipaino	**x25** Toistot
	Lepo		**30 Sek**
5		**Ojentajalihaksen penkkidippi** Penkki / Tuoli	**x30** Toistot
6		**Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla** Käsipaino	**30** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo **45 Sek**

7 

Dumbbell lateral raises

Käsipaino

x30

Toistot

Lepo **30 Sek**

8 

Rear raise

Käsipaino

x30

Toistot

Lepo **45 Sek**

9 

Hauiskääntö levytangolla

Levytanko

x20

Toistot

Lepo **20 Sek**

10 

Rannekierrot levytangolla

Levytanko

x20

Toistot

Lepo **20 Sek**

11 

Hauiskääntö levytangolla

Levytanko

x20

Toistot

Lepo **20 Sek**

12 

Rannekierrot levytangolla

Levytanko

x20

Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo **20 Sek**

13 

Hauiskääntö levytangolla

Levytanko

x20
Toistot

Lepo **20 Sek**

14 

Rannekierrot levytangolla

Levytanko

x20
Toistot

Lepo **45 Sek**

15 

Vuorottainen hauiskääntö istuma-asennossa

Penkki / Tuoli

x25
Toistot

Lepo **30 Sek**

16 

Vuorottainen hauiskääntö istuma-asennossa

Penkki / Tuoli

x25
Toistot

Lepo **30 Sek**

17 

Alternate front raise

Käsipaino

x30
Toistot

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.