”Hurja” pakaratreeni

Edistynyt | 12 min

1		Plié-kyykky, kädet pään yllä	x30 Toistot
	Lepo		20 Sek
2		Plié-kyykky, kädet pään yllä	x30 Toistot
	Lepo		20 Sek
3		Plié-kyykky, kädet pään yllä	x30 Toistot
	Lepo		20 Sek
4		Lateral swings with straight leg	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
5		Lateral swings with straight leg	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Lateral swings with straight leg **x10** Toistot

Lepo **20 Sek**

7  Yhden jalan silta **x10** Toistot

Lepo **10 Sek**

8  Yhden jalan silta **x10** Toistot

Lepo **10 Sek**

9  Yhden jalan silta **x10** Toistot

Lepo **20 Sek**

10  Keskitetty lantion ojennus **x10** Toistot

Lepo **10 Sek**

11  Keskitetty lantion ojennus **x10** Toistot

Lepo **10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Keskitetty lantion ojennus	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.