”Hurja” rintalihastreeni

Edistynyt | 8 min

1		Polvipunnerrus	x30 Toistot
		Lepo	20 Sek
2		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x20 Toistot
		Lepo	20 Sek
3		Punnerrus	x30 Toistot
		Lepo	20 Sek
4		Spartalainen punnerrus	25 Sek
		Lepo	20 Sek
5		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x10 Toistot
		Lepo	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Hindupunnerrus	x5 Toistot
	Lepo		20 Sek
7		Räjähtävä punnerrus	15 Sek
	Lepo		30 Sek
8		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x10 Toistot
9		Hindupunnerrus	x5 Toistot
10		Räjähtävä punnerrus	15 Sek
	Lepo		30 Sek
11		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x20 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.