”Hurja” rintalihastreeni – Taso 2

Edistynyt | 12 min

1		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x30 Toistot
		Lepo	20 Sek
2		Punnerrus	x30 Toistot
		Lepo	20 Sek
3		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x20 Toistot
4		Punnerrus	x20 Toistot
		Lepo	30 Sek
5		Punnerrus ja vartalon kierto	x5 Toistot
		Lepo	30 Sek
6		Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä Kohotettu alusta	x30 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Lepo		**45 Sek**
7		● **Spartalainen punnerrus**	**35** Sek
	Lepo		**30 Sek**
8		● **Hindupunnerrus**	**x8** Toistot
9		● **Timanttipunnerrukset (polviasento)**	**x20** Toistot
	Lepo		**20 Sek**
10		● **Timanttipunnerrukset (polviasento)**	**x15** Toistot
	Lepo		**10 Sek**
11		● **Timanttipunnerrukset (polviasento)**	**x10** Toistot
	Lepo		**30 Sek**
12		● **Räjähtävä punnerrus**	**20** Sek
	Lepo		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Punnerrus ja vartalon kierto	x5 Toistot

Lepo **20 Sek**

14		Räjähtävä punnerrus	20 Sek

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.