”Hurja” rintalihastreeni – Taso 3

Edistynyt | 22 min

1		Tähtipunnerrus	x30 Toistot
	Lepo		20 Sek
2		Tähtipunnerrus	x20 Toistot
	Lepo		10 Sek
3		Tähtipunnerrus	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
4		Räjähtävä punnerrus	40 Sek
	Lepo		20 Sek
5		Räjähtävä punnerrus	25 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Räjähtävä punnerrus	15 Sek
		Lepo	10 Sek
7		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x30 Toistot
		Lepo	20 Sek
8		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x25 Toistot
		Lepo	15 Sek
9		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x20 Toistot
		Lepo	10 Sek
10		Spartalainen punnerrus	30 Sek
		Lepo	30 Sek
11		Spartalainen punnerrus	20 Sek
		Lepo	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Spartalainen punnerrus	15 Sek
		Lepo	15 Sek
13		Punnerrus ja vartalon kierto	x15 Toistot
		Lepo	30 Sek
14		Punnerrus ja vartalon kierto	x10 Toistot
		Lepo	20 Sek
15		Punnerrus ja vartalon kierto	x10 Toistot
		Lepo	30 Sek
16		Spiderman-punnerrus	30 Sek
		Lepo	15 Sek
17		Spiderman-punnerrus	30 Sek
		Lepo	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Spiderman-punnerrus	30 Sek
		Lepo	30 Sek
19		Hindupunnerrus	x30 Toistot
		Lepo	20 Sek
20		Hindupunnerrus	x20 Toistot
		Lepo	15 Sek
21		Hindupunnerrus	x15 Toistot
		Lepo	30 Sek
22		Räjähtävä punnerrus	15 Sek
23		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x15 Toistot
24		Räjähtävä punnerrus	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x15 Toistot

Lepo **30 Sek**

26		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x15 Toistot
27		Räjähtävä punnerrus	15 Sek
28		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x15 Toistot
29		Räjähtävä punnerrus	15 Sek

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.