Insane

Edistynyt | 8 min | 78 Kcal

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

Chestify

Tämä on harjoitus PDF-muodossa. Sovelluksessa k muksen.

Tässä on tekninen ät rikkaamman ja dynaamisemman ko

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.