Insane

Edistynyt | 12 min | 118 Kcal

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 Penkki / Tuoli	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

Chestify

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.