Isot käsivarret

Keskitaso | 12 min

1		Hauiskääntö levytangolla Levytanko	x20 Toistot
	Lepo		40 Sek
2		Hauiskääntö levytangolla Levytanko	x18 Toistot
	Lepo		40 Sek
3		Hauiskääntö levytangolla Levytanko	x16 Toistot
	Lepo		40 Sek
4		Hauiskääntö levytangolla Levytanko	x14 Toistot
	Lepo		40 Sek
5		Hauiskääntö levytangolla Levytanko	x12 Toistot
	Lepo		40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Vuorottainen hauiskääntö istuma-asennossa** Penkki / Tuoli	**x10** Toistot
	Lepo		**40 Sek**
7		**Vuorottainen hauiskääntö istuma-asennossa** Penkki / Tuoli	**x10** Toistot
	Lepo		**40 Sek**
8		**Vuorottainen hauiskääntö istuma-asennossa** Penkki / Tuoli	**x10** Toistot
	Lepo		**30 Sek**
9		**Hauiskääntö kiertäen** Käsipaino	**x10** Toistot
	Lepo		**40 Sek**
10		**Hauiskääntö kiertäen** Käsipaino	**x20** Toistot
	Lepo		**60 Sek**
11		**Hauiskääntö levytangolla** Levytanko	**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.