J.V.P - Taso 3

Edistynyt | 15 min | 147 Kcal

1		Kyykky sivupotkulla	x20 Toistot
	Lepo		10 Sek
2		Superman-liike	x20 Toistot
	Lepo		10 Sek
3		Vuorikiipeilijäliike	31 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Silta	x30 Toistot
	Lepo		10 Sek
5		Jalkojen siksak-liike	30 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Jalannosto	x10 Toistot
		Lepo	10 Sek
7		Yhden jalan silta	x10 Toistot
		Lepo	10 Sek
8		Lateral swings with straight leg	x10 Toistot
		Lepo	0 Sek
9		Bend and Reach -hyppy	30 Sek
		Lepo	0 Sek
10		Puolten vaihtaminen	x10 Toistot
		Lepo	10 Sek
11		Polkupyörä selinmakuulla	x30 Toistot
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Plié-kyykky, kädet pään yllä **x10** Toistot

Lepo **0 Sek**

13  Vaihtopotkut **30** Sek

Lepo **10 Sek**

14  Stutter-askel **30** Sek

Lepo **10 Sek**

15  Linkkuveitsi sivulle **x10** Toistot

Lepo **10 Sek**

16  Jalkojen levitys **x25** Toistot

Lepo **10 Sek**

17  Jumping Lunges **30** Sek

Lepo **20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Plié-kyykky, kädet pään yllä	x30 Toistot
		Lepo	10 Sek
19		Yhden jalan silta	x8 Toistot
20		Puolten vaihtaminen	x8 Toistot
		Lepo	15 Sek
21		Silta jalat yhdessä	x20 Toistot
22		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x20 Toistot

Abify

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.