Jalat, vatsa ja pakarat – Taso 3

Edistynyt | 15 min

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

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.