# Kardiotreeni koko keholle

Aloittelija | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Plié-kyykky, kädet pään yllä | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |
| 2 |  | Haarahyppy varvaskosketuksella | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |
| 3 |  | Taka-askelkyykky ja potku | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |
| 4 |  | Kommando-Plank | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |
| 5 |  | Vaihtohyppy | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Linkkuveitsi sivulle | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |
| 7 |  | Yhden jalan silta | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |
| 8 |  | Vaihtopotkut | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |
| 9 |  | Sivusyöksy | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |
| 10 |  | Kylkilankku kierrolla | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |
| 11 |  | Tähtipunnerrus | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Stutter-askel | 30 Sek |

## 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.