Kesäkuntoon – pakarat – Taso 2

Edistynyt | 10 min

1		Yhden jalan silta	x10 Toistot
2		Lantion ojennus	x30 Toistot
	Lepo		20 Sek
3		Askelkyykyt	x10 Toistot
4		Jalannosto	x10 Toistot
	Lepo		20 Sek
5		Silta jalat yhdessä	x30 Toistot
	Lepo		15 Sek
6		Silta jalat yhdessä	x30 Toistot
	Lepo		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Askelkyykky	x10 Toistot
		Lepo	15 Sek
8		Kyykky	x30 Toistot
		Lepo	15 Sek
9		Askelkyykky	x10 Toistot
		Lepo	15 Sek
10		Kyykky	x30 Toistot
		Lepo	15 Sek
11		Askelkyykky	x10 Toistot
		Lepo	15 Sek
12		Kyykky	x30 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.