Kuutiovatsa – Taso 2

Keskitaso | 11 min

1		Kommando-Plank	30 Sek
	Lepo		10 Sek
2		Kommando-Plank	30 Sek
	Lepo		10 Sek
3		Flutter-potku	30 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Flutter-potku	30 Sek
	Lepo		10 Sek
5		Flutter-potku	30 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V Sit-Ups -liike	30 Sek
		Lepo	10 Sek
7		V Sit-Ups -liike	30 Sek
		Lepo	10 Sek
8		V Sit-Ups -liike	30 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x25 Toistot
		Lepo	10 Sek
10		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x25 Toistot
		Lepo	10 Sek
11		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x25 Toistot
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x20 Toistot

Lepo **10 Sek**

13		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x20 Toistot

Lepo **10 Sek**

14		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.

- 🎬 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.