”Lihastehdas” – jalat

Keskitaso | 11 min

1		Squats up against the wall	x30 Toistot
	Lepo		40 Sek
2		Squats up against the wall	x30 Toistot
	Lepo		40 Sek
3		Squats up against the wall	x30 Toistot
	Lepo		60 Sek
4		Pulssi-squats	30 Sek
	Lepo		60 Sek
5		Askelkyykky	x7 Toistot
	Lepo		40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Askelkyykky	x7 Toistot
	Lepo		40 Sek
7		Askelkyykky	x7 Toistot
	Lepo		60 Sek
8		Taka-askelkyykky ja potku	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
9		Taka-askelkyykky ja potku	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
10		Taka-askelkyykky ja potku	x10 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.