”Lihastehdas” – pakarat ja jalat

Keskitaso | 10 min

1		Käänteinen askelkyykky	x20 Toistot
		Lepo	20 Sek
2		Käänteinen askelkyykky	x20 Toistot
		Lepo	20 Sek
3		Käänteinen askelkyykky	x20 Toistot
		Lepo	60 Sek
4		Pulssi-squats	15 Sek
		Lepo	15 Sek
5		Pulssi-squats	15 Sek
		Lepo	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pulssi-squats	14 Sek
		Lepo	60 Sek
7		Askelkyykky	x15 Toistot
		Lepo	10 Sek
8		Askelkyykky	x15 Toistot
		Lepo	10 Sek
9		Askelkyykky	x15 Toistot
		Lepo	60 Sek
10		Keskitetty lantion ojennus	x10 Toistot
		Lepo	10 Sek
11		Keskitetty lantion ojennus	x10 Toistot
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Keskitetty lantion ojennus	x10 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.