”Lihastehdas” – rintalihakset

Keskitaso | 11 min

1		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x20 Toistot
	Lepo		20 Sek
2		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x20 Toistot
	Lepo		20 Sek
3		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x20 Toistot
	Lepo		60 Sek
4		Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä Kohotettu alusta	x15 Toistot
	Lepo		15 Sek
5		Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä Kohotettu alusta	x15 Toistot
	Lepo		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä

Kohotettu alusta

x14

Toistot

Lepo **60 Sek**

7



Timanttipunnerrukset (polviasento)

x15

Toistot

Lepo **10 Sek**

8



Timanttipunnerrukset (polviasento)

x15

Toistot

Lepo **10 Sek**

9



Timanttipunnerrukset (polviasento)

x15

Toistot

Lepo **60 Sek**

10



Hindupunnerrus

x10

Toistot

Lepo **10 Sek**

11



Hindupunnerrus

x10

Toistot

Lepo **10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Hindupunnerrus	**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.