”Mieletön” vatsatreeni

Edistynyt | 10 min

1		Vuorotteleva istumaannousu	x10 Toistot
		Lepo	20 Sek
2		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	40 Sek
		Lepo	20 Sek
3		Polkupyörärutistus	x20 Toistot
4		Lattiamoppi	x10 Toistot
		Lepo	15 Sek
5		Täysi pystysuora crunch	x20 Toistot
6		V-up tai linkkuveitsi	x15 Toistot
7		Istumaannousu polvet rintakehään tuoden	x20 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo **10 Sek**

8		Jalkatyöntö	**x20** Toistot
9		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	**x10** Toistot
10		Kaksoiskäännös	**x20** Toistot
11		Kyynärpäät polviin ristikkäin	**x10** Toistot

Lepo **30 Sek**

12		Vuorotteleva istumaannousu	**x5** Toistot
13		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	**20** Sek
14		Polkupyörärutistus	**x10** Toistot
15		Lattiamoppi	**x5** Toistot
16		Täysi pystysuora crunch	**x10** Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		V-up tai linkkuveitsi	x10 Toistot
18		Istumaannousu polvet rintakehään tuoden	x10 Toistot
19		Jalkatyöntö	x10 Toistot
20		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x5 Toistot
21		Kaksoiskäännös	x10 Toistot
22		Kyynärpäät polviin ristikkäin	x5 Toistot

P4P

Tämä on harjoitus PDF-muodossa. Sovelluksessa koet täyden kokemuksen.

Tässä on tekninen rakenne. Sovelluksessa löydät rikkaamman ja dynaamisemman kokemuksen.

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.