”Mieletön” vatsatreeni – Taso 2

Edistynyt | 15 min

1		Jalkojen siksak-liike	x20 Toistot
2		Leveä linkkuveitsi	x10 Toistot
3		Ylöstyöntyminen käsipainon kanssa Käsipaino	x20 Toistot
4		Sivulankku	10 Sek

Lepo 45 Sek

5		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	x20 Toistot
6		Jalkatyöntö	x15 Toistot
7		Vino crunch-liike kiertäen	x15 Toistot
8		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	x20 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Jalkatyöntö	x15 Toistot
10		Vino crunch-liike kiertäen	x15 Toistot

Lepo **30 Sek**

11		Kahden jalan ojennus	x30 Toistot
12		Täysi pystysuora crunch	x30 Toistot
13		Sivulankku	20 Sek
14		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x10 Toistot
15		Käänteinen crunch	x30 Toistot
16		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x10 Toistot
17		Jalkatyöntö	x30 Toistot

Lepo **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Vino crunch-liike kiertäen	x15 Toistot
19		Istumaannousu polvet rintakehään tuoden	x20 Toistot
20		Leveä linkkuveitsi	x20 Toistot
21		Jalkatyöntö	x20 Toistot
22		Täysi pystysuora crunch	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.