Pakarat ja jalat

Aloittelija | 7 min

1		Silta	x15 Toistot
2		Askelkyykky	x6 Toistot
3		Prone Leg Lift Alternated	x4 Toistot

Lepo 30 Sek

4		Kyykky	x20 Toistot
5		Prone Leg Lift Alternated	x5 Toistot
6		Askelkyykky	x6 Toistot

Lepo 30 Sek

7		Prone Leg Lift Alternated	x6 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Kyykky	x14 Toistot

Lepo 30 Sek

9		Siltapohjenousu	x20 Toistot
10		Askelkyykyt	x10 Toistot
11		Lateral swings with straight leg	x10 Toistot

Lepo 30 Sek

12		Askelkyykyt	x10 Toistot
13		Lateral swings with straight leg	x10 Toistot
14		Siltapohjenousu	x20 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.