Pakarat ja jalat – Edistynyt

Edistynyt | 9 min

1		Jalannosto	x10 Toistot
2		Kyykky sivupotkulla	x20 Toistot
3		Lantion ojennus	x20 Toistot
	Lepo		20 Sek
4		Jalannosto	x10 Toistot
5		Kyykky sivupotkulla	x20 Toistot
6		Lantion ojennus	x10 Toistot
	Lepo		15 Sek
7		Kyykky	x30 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Yhden jalan silta	x10 Toistot
9		Pohjenostot	x30 Toistot
	Lepo		15 Sek
10		Kyykky	x30 Toistot
11		Yhden jalan silta	x10 Toistot
12		Pohjenostot	x30 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.