Push-Ups Challenge

Aloittelija | 8 min | 78 Kcal

1		Punnerrus ja vartalon kierto	30 Sek
	Lepo		10 Sek
2		Punnerrus	30 Sek
	Lepo		10 Sek
3		Timanttipunnerrukset (polviasento)	30 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	30 Sek
	Lepo		10 Sek
5		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	30 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6 

Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä

Penkki / Tuoli

30 Sek

Lepo **10 Sek**

7 

Punnerrukset pitäen polvia penkillä

Penkki / Tuoli

30 Sek

Lepo **10 Sek**

8 

Atlas-punnerrus

2 Penkkiä / 2 Tuolia

30 Sek

Lepo **10 Sek**

9 

Spartalainen punnerrus

30 Sek

Lepo **10 Sek**

10 

Räjähtävä punnerrus

30 Sek

Lepo **10 Sek**

11 

Hindupunnerrus

30 Sek

Lepo **10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  V-punnerrus suljetuin nyrkein 30 Sek

Quickify

**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.