Pyramidi – jalat

Edistynyt | 5 min

1		Askelkyykky	x15 Toistot
	Lepo		30 Sek
2		Askelkyykky	x12 Toistot
	Lepo		25 Sek
3		Askelkyykky	x10 Toistot
	Lepo		20 Sek
4		Askelkyykky	x8 Toistot
	Lepo		15 Sek
5		Askelkyykky	x5 Toistot
	Lepo		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Kyykky	x15 Toistot

Lepo 10 Sek

7		Kyykky	x10 Toistot

Lepo 5 Sek

8		Kyykky	x5 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.