Rinta ja vatsalihakset näytillä

Keskitaso | 13 min

1		Hindupunnerrus	x15 Toistot
		Lepo	10 Sek
2		Hindupunnerrus	x15 Toistot
		Lepo	10 Sek
3		Hindupunnerrus	x15 Toistot
		Lepo	10 Sek
4		Käänteinen crunch	x30 Toistot
5		Jalkatyöntö	x20 Toistot
		Lepo	10 Sek
6		Käänteinen crunch	x30 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jalkatyöntö	x20 Toistot
	Lepo		10 Sek
8		Täysi pystysuora crunch	x30 Toistot
	Lepo		10 Sek
9		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x25 Toistot
	Lepo		10 Sek
10		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x25 Toistot
	Lepo		10 Sek
11		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x25 Toistot
	Lepo		10 Sek
12		Käänteinen crunch	x30 Toistot
13		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x20 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo **10 Sek**

14  V-punnerrus suljetuin nyrkein **x10** Toistot

Lepo **15 Sek**

15  V-punnerrus suljetuin nyrkein **x10** 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.