Rintalihakset ”Creedin” tapaan

Keskitaso | 8 min

1		Timanttipunnerrukset (polviasento)	30 Sek
	Lepo		30 Sek
2		Punnerrus	30 Sek
	Lepo		30 Sek
3		Räjähtävä punnerrus	30 Sek
	Lepo		30 Sek
4		V-punnerrus suljetuin nyrkein	30 Sek
	Lepo		30 Sek
5		Timanttipunnerrukset (polviasento)	30 Sek
	Lepo		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Punnerrus	30 Sek

Lepo **30 Sek**

7		Räjähtävä punnerrus	30 Sek

Lepo **30 Sek**

8		V-punnerrus suljetuin nyrkein	30 Sek

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.