Rintalihakset – tunne pumppi

Aloittelija | 5 min

1		Atlas-punnerrus 2 Penkkiä / 2 Tuolia	x10 Toistot	
		Lepo	30 Sek	
2		Atlas-punnerrus 2 Penkkiä / 2 Tuolia	x10 Toistot	
		Lepo	30 Sek	
3		Atlas-punnerrus 2 Penkkiä / 2 Tuolia	x10 Toistot	
		Lepo	30 Sek	
4		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x10 Toistot	
		Lepo	30 Sek	
5		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x10 Toistot	
		Lepo	30 Sek	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	**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.