Rintalihasten sisäosa – Edistynyt

Edistynyt | 9 min

1		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x35 Toistot
	Lepo		25 Sek
2		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x25 Toistot
	Lepo		15 Sek
3		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x15 Toistot
	Lepo		30 Sek
4		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x35 Toistot
	Lepo		25 Sek
5		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x25 Toistot
	Lepo		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x15 Toistot

Lepo **30 Sek**

7		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x15 Toistot
8		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x15 Toistot
9		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x15 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.