Rintalihasten yläosa

Edistynyt | 9 min

1		**Punnerrukset pitäen polvia penkillä** Kohotettu alusta	**x20** Toistot
	Lepo		**30 Sek**
2		**Punnerrukset pitäen polvia penkillä** Kohotettu alusta	**x20** Toistot
	Lepo		**30 Sek**
3		**Punnerrukset pitäen polvia penkillä** Kohotettu alusta	**x20** Toistot
	Lepo		**30 Sek**
4		**V-punnerrus suljetuin nyrkein**	**x10** Toistot
	Lepo		**30 Sek**
5		**V-punnerrus suljetuin nyrkein**	**x10** Toistot
	Lepo		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **V-punnerrus suljetuin nyrkein**

x10
Toistot

Lepo **30 Sek**

7



- **Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä**

Kohotettu alusta

x20
Toistot

Lepo **40 Sek**

8



- **Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä**

Kohotettu alusta

x20
Toistot

Lepo **40 Sek**

9



- **Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä**

Kohotettu alusta

x20
Toistot

P4P

Tämä on harjoitus PDF-muodossa. Sovelluksessa koet täyden kokemuksen.

Tässä on tekninen rakenne. Sovelluksessa löydät rikkaamman ja dynaamisemman kokemuksen.

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.