Spartalaiset rintalihakset

Edistynyt | 7 min

1		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
2		Tähtipunnerrus	x30 Toistot
	Lepo		20 Sek
3		Yleisliike	30 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Spiderman-punnerrus	x20 Toistot
	Lepo		15 Sek
5		Spartalainen punnerrus	30 Sek
	Lepo		30 Sek
6		Hindupunnerrus	x30 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo **15 Sek**

7  **Yleisliike** **30** Sek

Lepo **15 Sek**

8  **Tähtipunnerrus** **x30** 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.