Spartalaiset vatsalihakset

Edistynyt | 9 min

1		Jalkojen siksak-liike	30 Sek
2		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x15 Toistot
	Lepo		20 Sek
3		Täysi pystysuora crunch	x25 Toistot
4		Käänteinen vatsarutistus	x25 Toistot
	Lepo		15 Sek
5		Buzz Saw -lankku	x20 Toistot
	Lepo		10 Sek
6		V Sit-Ups -liike	20 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jalkatyöntö	x25 Toistot
8		Kohotettu vatsarutistus	x25 Toistot
	Lepo		10 Sek
9		Flutter-potku	40 Sek
	Lepo		15 Sek
10		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x25 Toistot
11		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	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.