Supernopea vatsatreeni – Taso 2

Keskitaso | 4 min

1		Täysi pystysuora crunch	x30 Toistot
2		Jalkatyöntö	x30 Toistot
	Lepo		10 Sek
3		Täysi pystysuora crunch	x30 Toistot
4		Jalkatyöntö	x30 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.