Supersarja – rintalihakset

Keskitaso | 6 min

1		Hindupunnerrus	x20 Toistot
2		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x25 Toistot
	Lepo		40 Sek
3		Hindupunnerrus	x20 Toistot
4		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x25 Toistot
	Lepo		40 Sek
5		Hindupunnerrus	x20 Toistot
6		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x25 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.