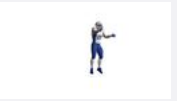
”Teen sen” – jalkakardio

Aloittelija | 5 min

1		Cross Jump	30 Sek
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 Sek
3		Quick Steps Light	60 Sek
4		Lateral skaters	30 Sek

Lepo **10 Sek**

5		Air Squat Bent Arms	30 Sek
6		Stutter-askel	30 Sek
7		Cross Jump Rotation	30 Sek
8		Yleisliike	30 Sek

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.