Tehokardio – syke korkealle

Aloittelija | 8 min

1		Yleisliikkeet	30 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Haarahyppy kyykyllä	30 Sek
		Lepo	10 Sek
3		Vuorohypyt	30 Sek
		Lepo	10 Sek
4		Kyykkyhypyt	30 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Yleisliike	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Peppupotkut	30 Sek
		Lepo	10 Sek
7		Squat Jack -kyykky	30 Sek
		Lepo	10 Sek
8		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Haarahyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
10		Jumping Lunges	30 Sek
		Lepo	10 Sek
11		Paikallaan juoksu polven nostolla	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Kyykky sivupotkulla	30 Sek

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.