Tehotreeni vatsalihaksille

Keskitaso | 8 min

1		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	30 Sek
2		Täysi pystysuora crunch	x30 Toistot
	Lepo		15 Sek
3		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	30 Sek
4		Täysi pystysuora crunch	x30 Toistot
	Lepo		15 Sek
5		Jalkatyöntö	x30 Toistot
6		Polkupyörärutistus	30 Sek
	Lepo		15 Sek
7		Jalkatyöntö	x30 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Polkupyörärutistus	30 Sek
		Lepo	15 Sek
9		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	30 Sek
10		Sivulankku	x10 Toistot

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.