Vain hartiat

Aloittelija | 7 min

1		Dumbbell lateral raises Käsipaino	30 Sek
	Lepo		20 Sek
2		Alternate front raise Käsipaino	30 Sek
	Lepo		20 Sek
3		Rear raise Käsipaino	30 Sek
	Lepo		20 Sek
4		Dumbbell lateral raises Käsipaino	30 Sek
	Lepo		20 Sek
5		Alternate front raise Käsipaino	30 Sek
	Lepo		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rear raise Käsipaino	30 Sek
	Lepo		20 Sek
7		Dumbbell lateral raises Käsipaino	30 Sek
	Lepo		20 Sek
8		Alternate front raise Käsipaino	30 Sek
	Lepo		20 Sek
9		Rear raise Käsipaino	30 Sek

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.