Vain hauikset

Aloittelija | 3 min

1		**Vuorottaiset hauiskäännöt** Käsipaino	**40** Sek
	Lepo		**20 Sek**
2		**Vuorottaiset vasarakäännöt** Käsipaino	**40** Sek
	Lepo		**20 Sek**
3		**Hauiskääntö kiertäen** Käsipaino	**40** Sek
	Lepo		**20 Sek**
4		**Keskitetty hauiskääntö** Käsipaino	**20** 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.