Vain koukistajalihakset

Aloittelija | 3 min | 29 Kcal

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

Armify

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.