Vain koukistajalihakset

Aloittelija | 7 min | 69 Kcal

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

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.