Valmiina kesään

Keskitaso | 4 min | 39 Kcal

1		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	40 Sek
		Lepo	20 Sek
2		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	40 Sek
		Lepo	20 Sek
3		Punnerrus ja vartalon kierto	40 Sek
		Lepo	20 Sek
4		Timanttipunnerrukset (polviasento)	40 Sek

Chestify

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.