Valmiina kesään

Keskitaso | 2 min | 20 Kcal

1		Lateral swings with straight leg	20 Sek
		Lepo	20 Sek
2		Lantion ojennus ristiin	20 Sek
		Lepo	20 Sek
3		Jalannosto	20 Sek
		Lepo	20 Sek
4		Yhden jalan silta	20 Sek

Buttify

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.