Vatsa ja rinta – Taso 3

Edistynyt | 12 min

1		Kommando-Plank	30 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Kommando-Plank	30 Sek
		Lepo	10 Sek
3		Räjähtävä punnerrus	20 Sek
		Lepo	10 Sek
4		Räjähtävä punnerrus	20 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Täysi pystysuora crunch	x30 Toistot
6		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x30 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Lepo		**10 Sek**
7		**Täysi pystysuora crunch**	**x30** Toistot
8		**Timanttipunnerrukset (polviasento)**	**x30** Toistot
	Lepo		**10 Sek**
9		**Timanttipunnerrukset (polviasento)**	**x30** Toistot
10		**Täysi pystysuora crunch**	**x30** Toistot
	Lepo		**10 Sek**
11		**Jalkojen nosto neljässä vaiheessa**	**x20** Toistot
	Lepo		**10 Sek**
12		**Jalkojen nosto neljässä vaiheessa**	**x20** Toistot
	Lepo		**10 Sek**
13		**Tähtipunnerrus**	**x30** Toistot

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.