Vatsa + rinta – Taso 2

Keskitaso | 13 min

1		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x20 Toistot
2		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x10 Toistot
3		Täysi pystysuora crunch	x20 Toistot
4		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x20 Toistot
Lepo			30 Sek
5		Punnerrus	x30 Toistot
6		X-Crunch ja polvihalaus	x20 Toistot
7		Käänteinen crunch	x30 Toistot
8		Punnerrus ja vartalon kierto	x5 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo **40 Sek**

9		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	**x20** Toistot
10		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	**x20** Toistot
11		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	**x20** Toistot
12		Käänteinen crunch	**x20** Toistot

Lepo **40 Sek**

13		Vino crunch-liike kiertäen	**x20** Toistot
14		Täysi pystysuora crunch	**x20** Toistot
15		Käänteinen crunch	**x20** Toistot
16		Punnerrus ja vartalon kierto	**x5** Toistot
17		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	**x20** Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Timanttipunnerrukset (polviasento)	**x10** Toistot

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.