Vatsa + rinta – Taso 3

Edistynyt | 21 min

1		Istumaannousu polvet rintakehään tuoden	x20 Toistot
2		Punnerrus ja vartalon kierto	x10 Toistot
	Lepo		40 Sek
3		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x15 Toistot
4		V-punnerrus suljetuin nyrkein	x15 Toistot
	Lepo		40 Sek
5		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x30 Toistot
6		Räjähtävä punnerrus	40 Sek
	Lepo		40 Sek
7		Jalkojen siksak-liike	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Spiderman-punnerrus	x30 Toistot
		Lepo	40 Sek
9		V-up tai linkkuveitsi	30 Sek
10		Tähtipunnerrus	x30 Toistot
		Lepo	40 Sek
11		Hindupunnerrus	x25 Toistot
12		Side plank with crossed legs	x10 Toistot
		Lepo	40 Sek
13		Kaksoiskäännös	30 Sek
14		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x30 Toistot
		Lepo	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x20 Toistot
16		Istumaannousu kädet lepoasennossa	x30 Toistot
17		Kyynärpäät polviin ristikkäin	x30 Toistot
	Lepo		60 Sek
18		Spartalainen punnerrus	30 Sek
	Lepo		20 Sek
19		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x30 Toistot
	Lepo		20 Sek
20		Räjähtävä punnerrus	30 Sek

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.