Vatsalihakset ”Creedin” tapaan

Keskitaso | 5 min

1		Side plank with crossed legs	15 Sek
2		Sivusuuntainen crunch saksiliikkeellä	15 Sek
		Lepo	30 Sek
3		Jalkatyöntö	30 Sek
4		Venäläinen kierto	30 Sek
		Lepo	30 Sek
5		Lankku	30 Sek
6		Istumaannousu	30 Sek
		Lepo	30 Sek
7		Jalkatyöntö	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Side plank with crossed legs	15 Sek

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.