Vatsalihakset + rintalihakset

Aloittelija | 10 min

1		Polvipunnerrus	x20 Toistot
2		Istumaannousu polvet rintakehään tuoden	x20 Toistot
		Lepo	30 Sek
3		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x20 Toistot
4		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x20 Toistot
		Lepo	45 Sek
5		Punnerrus	x20 Toistot
6		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x10 Toistot
		Lepo	45 Sek
7		Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä	x20 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Polkupyörärutistus	x20 Toistot

Lepo **45 Sek**

9		Punnerrus	x20 Toistot
10		Timanttipunnerrukset (polviasento)	x20 Toistot
11		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x10 Toistot
12		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x20 Toistot

P4P

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.