”Viilatut” vatsalihakset

Aloittelija | 9 min

1		Haarahyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	x20 Toistot
3		Käänteinen crunch	x20 Toistot
		Lepo	10 Sek
4		Haarahyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	x25 Toistot
6		Käänteinen crunch	x25 Toistot
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Haarahyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
8		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	x30 Toistot
9		Käänteinen crunch	x30 Toistot
		Lepo	10 Sek
10		Haarahyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
11		Kyynärpäät polviin ristikkäin	30 Sek
		Lepo	10 Sek
12		Kyynärpäät polviin ristikkäin	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.