”Viilatut” vatsalihakset – Taso 2

Keskitaso | 11 min

1		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
	Lepo		15 Sek
2		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	x25 Toistot
	Lepo		10 Sek
3		Haarahyppy	30 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Käänteinen crunch	x25 Toistot
	Lepo		10 Sek
5		Vuorikiipeilijäliike	40 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	x30 Toistot
7		Käänteinen crunch	x30 Toistot
		Lepo	10 Sek
8		Haarahyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Vuorikiipeilijäliike	20 Sek
		Lepo	10 Sek
10		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	x30 Toistot
11		Käänteinen crunch	x30 Toistot
		Lepo	10 Sek
12		Haarahyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Kyynärpäät polviin ristikkäin	20 Sek
14		Foot 2 Foot Crunch	x20 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.