Vinot vatsalihakset – Taso 2

Keskitaso | 10 min

1		Side plank with crossed legs	x10 Toistot
		Lepo	15 Sek
2		Side plank with crossed legs	x10 Toistot
		Lepo	15 Sek
3		Side plank with crossed legs	x10 Toistot
		Lepo	15 Sek
4		Sivupunnerrus	x10 Toistot
		Lepo	15 Sek
5		Sivupunnerrus	x10 Toistot
		Lepo	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sivupunnerrus	x10 Toistot
		Lepo	15 Sek
7		Polkupyörä selinmakuulla	30 Sek
		Lepo	15 Sek
8		Polkupyörä selinmakuulla	30 Sek
		Lepo	15 Sek
9		Polkupyörä selinmakuulla	30 Sek
		Lepo	15 Sek
10		Kaksoiskäännös	30 Sek
		Lepo	15 Sek
11		Kaksoiskäännös	30 Sek
		Lepo	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Kaksoiskäännös	30 Sek
		Lepo	15 Sek
13		Foot 2 Foot Crunch	x25 Toistot
		Lepo	15 Sek
14		Foot 2 Foot Crunch	x25 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.